Как в разных странах следят за здоровьем кишечника 2

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№22 (602) 2019

16+

Укропный отвар полезен для почек 14

4 Изюм с имбирём на меду для сердца

www.aybolit.ru

Прочти и передай другому

Боли после операции на спине

Даже после проведенных успешно операций пациентов нередко мучают послеоперационные боли.

Причем после каждой повторной операции (если их требуется несколько) боли только усиливаются. Самое неприятное, что боли иногда преследуют пациента даже после ламинэктомии — эта операция как раз и призвана устранить боли в спине. Проблема здесь в образовании рубцовой ткани или спаек, которые возникают в результате хирургического вмешательства. Они сдавливают нервные окончания. Отсюда нескончаемые болевые ощущения.

Специалисты из Бостона придумали, как справиться с проблемой. Процедура SEAL предполагает использование самого обычного набора для эпидуральной анестезии. Пункционную иглу вводят в то место, где образовались спайки. Главная цель — разрушить рубцовую ткань, чтобы она перестала давить на нервные корешки. Метод опробован на 30 пациентах, которые продолжали испытывать боли в спине после ламинэктомии. У 74% после первой же процедуры боли снизились, и почти 40% сообщили, что боли остались совсем незначительные. После трех лет наблюдения только один пациент решил сделать еще одну ламинэктомию для снижения болей. Процедура SEAL простая, быстрая, недорогая, имеет минимум побочных эффектов, и пациенту не нужно ложиться в стационар. Масштабные клинические испытания процедуры на пациентах уже проводятся.

АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. А ЗВЕРСКИЙ АППЕТИТ — ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ.

Знаете ли вы, что...

● Ученые доказали, что, размышляя о событиях, которые могут произойти в будущем, люди испытывают почти такие же сильные чувства, как если бы они происходили прямо сейчас. Вот вам и доказательство: мечтать полезно.

● Если вам отключили горячую воду, не спешите паниковать — мыться холодной водой очень полезно. И речь не только о закаливании. Холодная вода помогает поднять настроение, устраняет чувство тревоги и помогает бороться с депрессией. Достаточно принимать холодный душ 2 минуты в день.

● Замечено: если человек пишет правой рукой, то во время приема пищи он чаще всего пережевывает ее зубами с правой стороны челюсти. Левши же, наоборот, жуют на левой стороне.

Новости

В «МЕДВЕЖЬЕЙ» ОДЕЖДЕ НЕ ЗАМЁРЗНЕШЬ

Секрет меха белого полярного медведя в том, что каждый его волосок внутри полый. Это оставляет тепло в теле животного. Волоски эластичны, хорошо растягиваются и отлично отталкивают воду. В Китае на основе полуметалла теллура разработали материал, который даже лучше, чем медвежий мех. Он оказался более легким и теплосберегающим. Говорить о промышленном производстве новинки пока рано — теллур дорогостоящий. Сейчас разработчики ищут ему более экономичную замену.

ПОЧКА «В ЧЕМОДАНЕ» И НА КОЛЁСИКАХ

У южноуральских пациентов, находящихся на диализе, теперь есть выбор: трижды в неделю приезжать на процедуру в Челябинскую областную клиническую больницу и быть в течение 8 часов подключенными там к аппарату или проводить процедуру очищения крови самостоятельно в домашних условиях: гемодиализ происходит во время сна с помощью специального аппарата. А весь день пациент остается свободным.

■ ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, КАЖДОЕ УТРО СМЕШИВАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД КЛЮКВЫ, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА, 1 ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА И СЪЕДАЙТЕ СМЕСЬ НАТОЩАК.

■ РАСТЯНУЛИ СУХОЖИЛИЕ? ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ГОРЯЧИЕ МОЛОЧНЫЕ КОМПРЕССЫ. МЕНЯЙТЕ ИХ 2-3 РАЗА ПОСЛЕ ОСТЫВАНИЯ.

Как там, у них? ***Прикинь на себя***

Кишечник — это святое!..

ЖИТЕЛИ РАЗНЫХ СТРАН ПО-РАЗНОМУ СЛЕДЯТ ЗА ЗДОРОВЬЕМ КИШЕЧНИКА, У НИХ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ РОССИЯНАМ.

Япония

Японцы — фанаты ферментированных продуктов. Они считают, что такое питание помогает сохранить здоровье кишечника и красоту до самой старости. Ферментированные продукты — те, что прошли обработку ферментами. Проще говоря, перебродившие. В японской культуре — это мисо, соевый соус, сброженные соевые бобы и соленья. Но не только в Японии питаются ферментированными продуктами. Это основа рациона во многих странах мира. Например, кефир, йогурт, айран, сыр, квашеная капуста, соленые огурцы, квас, чайный гриб, чай пуэр, иван-чай, вино, пиво, медовуха. Почему ферментированные продукты полезнее? Такая еда легче усваивается. Особенно полезными для кишечника считаются кисломолочные продукты.

Китай

Китайцы верят: ранним утром, с 5 до 7 утра, кишечник очень восприимчив к различным процедурам. Поэтому многие встают и сразу выпивают чашку соленой воды, чтобы очистить кишечник. Другие едят ягоды боярышника, пьют чай из семян кассии и ячменный настой. А чтобы улучшить моторику желудочно-кишечного тракта, в Китае делают самомассаж: гладят живот по часовой стрелке и нажимают на акупунктурные точки у пупка (на расстоянии двух сантиметров слева и справа от пупка).

Германия

Квашеная капуста — чуть ли не кулинарный символ Германии. Квашеная капуста со свининой или морепродуктами здесь — суперблюдо. Квашеная капуста, она же ферментированная, богата витаминами С, В и К, низкокалорийна и содержит молочную кислоту, населенную полезными бактериями. Этот продукт улучшает состояние кишечной микрофлоры, а значит, укрепляет здоровье.

Индия

В традиционной индийской кухне используется много различных специй. Каждая по-своему нормализует работу пищеварительной системы. Куркума помогает от изжоги, болей в животе, диареи и избыточного газообразования. Имбирь обладает противовоспалительным, глистогонным, ранозаживляющим и тонизирующим свойствами. Корица используется при повышенной кислотности желудка. А еще индусы трепетно относятся к натуральному йогурту. Его делают дома из живых кисломолочных культур и употребляют ежедневно. Йогурт является основой традиционного пряного коктейля хаас, который выпивают перед едой для хорошего пищеварения.

Болят суставы?

ХОРОШО ПРОГРЕЙТЕ ИХ, ПРИЛОЖИВ МЕШОЧЕК С ТЕПЛОЙ СОЛЬЮ. ЗАТЕМ ВОТРИТЕ ПИХТОВОЕ МАСЛО И СНОВА ПРИЛОЖИТЕ МЕШОЧЕК С ПОДОГРЕТОЙ СОЛЬЮ.

Огуречный сок с мёдом избавил от холестерина

Лет пять назад, когда мне исполнилось 60 лет, начались проблемы с давлением и сердцем. Но особенно пугал высокий уровень плохого холестерина. Горстями пил таблетки, но улучшений не было. Довелось в то время поехать в гости к родственникам — в Краснодарский край. А там — самый сезон огурцов. Двоюродный брат, узнав о моих проблемах, пообещал, что домой уеду здоровым. И оказался прав. Делюсь рецептом, который мне помог. В 100-150 мл свежевыжатого огуречного сока (огурцы не очищать!) надо добавить 1 ст. ложку меда и пить 3 раза в день за полчаса до еды. Выпить сок надо в течение 30 минут после отжима, иначе он потеряет свои целебные свойства. Курс лечения — минимум 1 неделя, но можно пить хоть весь огуречный сезон.

Ю. Н. Базаров, Магнитогорск

Очень хорошее письмо

Я стал просыпаться от боли и спазма икроножных мышц

После длительных прогулок у меня начинает сводить икроножные мышцы. Все, что нужно, — регулярно выполнять несколько упражнений. Их лучше делать босиком.

* Сидя на стуле вытяните ноги вперед, сгибайте и разгибайте пальцы.

* Походите по комнате, словно в замедленной съемке, копируя движения пантомимы.

* Если вечером чувствуете, что находились за день больше своей нормы и ноги напряжены, сядьте на стул, положите ногу на ногу и возьмите стопу в руки. Повертите ее круговыми движениями по часовой стрелке. Затем разомните каждый палец ноги. В завершение пройдитесь костяшками кулаков вдоль стопы туда-сюда.

* Встаньте, перенесите вес тела на пятки, согните поднятые пальцы на ногах и в течение 10 секунд сохраняйте равновесие в таком положении. Проделайте упражнение 5 раз.

* Снова сядьте на стул. Руками обопритесь о сиденье, ноги слегка приподнимите. Вращайте стопами — по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.

* Приподнимитесь на носках, высоко оторвав пятки от пола. Резко опускайте пятки на пол — 10-15 раз.

* Лягте около стены, ноги приподнимите вверх, упритесь ступнями в стену. Находитесь в таком положении 5 минут.

Ибрагим Русланович Шамов, Республика Дагестан

Умные мысли

■ НИКОГДА НЕ ОБОРАЧИВАЙТЕСЬ НАЗАД. ТАМ ВСЕ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ.

■ КОГДА НЕ МОЖЕШЬ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ЭМОЦИИ, И ТОГДА СТАНОВИТСЯ ЕЩЕ ХУЖЕ.

■ ЕСЛИ У ВАС НЕТ ПРОБЛЕМ, ПРОВЕРЬТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПУЛЬС.

■ ДЕЛАЙ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, И ТОГДА НЕВОЗМОЖНОЕ НАСТУПИТ.

■ СЕРЬЕЗНОЕ НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ — ЭТО КОГДА МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАБЫТЬ, А НЕ КОГДА НЕ МОЖЕМ ВСПОМНИТЬ.

Если ноготь врос...

1 **Попарьте ногу в растворе марганца.** Разомните лист подорожника и приложите его к больному месту. К пальцу сверху приложите еще один лист подорожника. Замотайте бинтом и наденьте носки. Повязку меняйте каждый день. Через 7 дней проблема исчезнет.

2 **Вечером на больной палец наденьте напальчник, заполнив его сливочным маслом, сверху — носок.** Утром напальчник снимите. Делайте так каждый день в течение примерно 3 недель, после этого обычно боли прекращаются. Как только это произойдет, осторожно отодвиньте ноготь, подложите под него кусочек бинта. Кроме этого, желательно с помощью напильника в центре ногтя сделать борозду — от лунки к краю пальца — и как можно глубже, но не на всю толщину ногтя. Через пару дней боль прекратится, так как ноготь выйдет из углов. На будущее: никогда не срезайте края ногтей — это главная причина их врастания.

3 **Лист алоэ мелко растолките, добавьте 20 капель воды.** В этой смеси смочите бинт и приложите на место врастания ногтя на ночь. Сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой. Утром ноготь размягчится. Это позволит срезать его. Еще один народный рецепт: обмотайте чагой (березовый гриб) ноготь на ночь, и он размягчится, после чего его легко можно срезать.

4 **Для лечения и размягчения вросшего ногтя можно использовать чайный гриб.** Расслоите его и одним слоем оберните больной палец и ближайшую зону. Сверху обмотайте пищевой пленкой и наденьте два носка — простой и шерстяной. За 2 дня гриб размягчит ноготь, и мини-операция пройдет менее болезненно.

5 **Смешайте по 1 ст. ложке кашицы чеснока, лука, листьев алоэ, топленого сливочного масла.** Добавьте 1 чайн. ложку пчелиного воска и варите 2 минуты, помешивая деревянной ложкой. Охладите до комнатной температуры. Мазь густо нанесите на вросший ноготь, воспаленную кожу и мягкие ткани, сверху обложите слегка отбитым капустным листом, обвяжите бинтом и утеплите. Процедуру выполняйте ежедневно.

Не упусти время

На первой стадии, когда палец только покраснел и немного побаливает, делайте ванночки с фурацилином. Это средство дезинфицирует пальцы и снимает воспаление. Если после этого решите срезать ноготь, срежьте его ровно, без уголков и закруглений. Так больше шансов, что он будет расти ровно. Если боль сильная, перед срезанием несколько дней подряд делайте примочки с пихтовым маслом. Оно снимет воспаление и размягчит ноготь.

Интересная личность

Дядя Вася

И зимой, и летом дядя Вася носит кепку. Всегда чистенький, опрятный, рубашечка в клеточку, брючки на ремешке.

Работает всегда. Если не с лопатой, так с тачкой, а не с тачкой, так с косой, пилой, корзиной, топором. Вечером отдохнет малость, а потом целый час на всю округу слышно: «Белка, Белка, Белка! Машка, Дашка! Дуры, идите домой!» Это он кошек своих зовет — без них в дом не пойдет.

Характер у дяди Васи сложный. Как настоящий коммунист, ругает сегодняшнюю власть распоследними словами, скучает по прошлому. Не забывает покритиковать соседей. Не любит лентяев.

Спорить с Васей бесполезно — обидится и наложит санкции. А у нас свои шкурные интересы. Какие? Мы раз в четверо суток уезжаем в город. Двух псов, Жорку и Масика, забираем с собой, а третьего, Мишку, приходится оставлять. Шефствует над Мишкой дядя Вася, заодно и за хозяйством приглядывает. Подходит он к этому делу основательно и ответственно. Ровно в восемь ноль-ноль открывает нашу калитку. Угощает Мишу печеньем, пристегивает поводок и гуляет с псом не меньше сорока минут. Только год назад мы уговорили старика прекратить долгие прогулки, пожалев его больные артритные ноги.

После прогулки Василий накладывает псу целую миску сваренной накануне каши. Не забывает подложить туда полбуханки хлеба. Мише это не нравится. Он хлеб не ест — вредно, но спорить с дядей Васей бес-по-лез-но! Сосед стоит над душой пса столько, сколько сможет. А может он простоять долго — закалка старая, советская. Не умеешь — научим, не хочешь — заставим. Берет куски хлеба, разжимает острые Мишкины зубы, за-а-а-апихивает хлеб в пасть собаки и щелкает ее челюстью, как дыроколом. Миша давится, но ест. А куда деваться, на помощь никто не прибежит.

Пробовал рычать — не помогает. Прятался в будке — ага-ага. Артритный Вася не ленится встать на колени, забраться по пояс в будку и вытащить из нее упирающегося пса. Вот так, под конвоем, проходит обед. В награду за послушание Мишка получает на десерт говяжьи кости — из-за них и прогибается так, бедолага.

Пробовали мы поговорить с Васей о правильном питании. Но спорить со стариком бесполезно! В его время — то самое счастливое время — хлеб для собаки считался лучшим лакомством на свете. И все, не перебивайте и не смейте возражать. Когда встречаемся на деревенской улице, у дяди Васи всегда найдутся в карманах галеты, сухарики или даже сосиски для наших собак. Угощая Мишу, бурчит под нос: «Ешь, Миша, ешь, расти большой, всех псин в деревне отметель. А то моим кошкам проходу не дают, паразиты. А почему? Потому что хозяева — раздолбаи. И президент куда смотрит, непонятно. Все порушили. ЕГЭ зачем-то сделали... Ясно, зачем — раздолбаев плодить. Которые потом дороги не чистят, автобусы отменяют, спекулируют, воруют и на рыбалки с охотами ездят с собаками своими придурочными. А кошкам проходу никакого...» Киваем в ответ, как китайские болванчики, — все, и собаки тоже. Куда мы без дяди Васи? Да никуда!

А. Литовченко, Липецкая обл.

Прочти и передай другому

Таких пациентов не любят терапевты

Если вы не найдете среди нижеперечисленных пациентов себя, (мы в этом уверены!), радуйтесь! Адекватных больных терапевты воспринимают как милейших людей, которым нужно быстро и качественно помочь.

«Партизан»

Отличительные особенности: считается, что страдать нужно молча, а обращение к врачу — непростительная слабость. Такие люди средства спасения от боли ищут в интернете, у теледокторов и сельских знахарей. Даже если родственникам удается загнать «партизана» к врачу, он ведет себя как на допросе. Чтобы узнать у такого, где болит, действительно нужны «иголки под ногти».

За что не любят: за то, что предварительный диагноз приходится ставить по принципу «угадайки». Невозможно понять, на что обследовать.

Скандалист

Отличительные особенности: уже на входе в поликлинику ему не нравится все: от неправильных бахил до скорости работы врача. Он входит в кабинет, заранее зная, что у терапевта куплен диплом и что этому врачу нельзя доверить даже крысу. Свое мнение он, естественно, будет высказывать вслух.

За что не любят: за то, что итоговый результат будет примерно тем же, что и у «партизана». Пока скандалист и терапевт выясняют отношения, у двери кабинета толпятся люди, а врач совершенно не имеет возможности заняться прямыми обязанностями — осмотром пациента. Вместо этого он слушает жалобы не на здоровье, а на себя самого.

КОНФЛИКТЫ В КАБИНЕТЕ ВРАЧА ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ, КОГДА ПАЦИЕНТ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ И ИЗНУРЕН ДОЛГИМ ОЖИДАНИЕМ ПРИЕМА В КОРИДОРЕ.

Симулянт

Отличительные особенности: такой пациент за полгода проводит в поликлинике больше времени, чем «партизан» за всю жизнь. И еще он всегда страдает. Нет, не так: он страдает так, чтобы проникласъ вся очередь. После первого чиха мчится в поликлинику, превозмогая лютую боль, а при температуре выше 37°С просит врача поторопиться — ведь нужно успеть составить завещание. Во время приема описывает свое самочувствие за последние три дня поминутно, с леденящими душу подробностями. Искренне не понимает, почему врач так спокойно это слушает. Как ни грустно, но большинство таких пациентов — пенсионеры.

За что не любят: за то, что симулянт нагло крадет время как врача-терапевта, так и других пациентов, которые действительно нуждаются в помощи. Симулянт уверен, что лучше специалиста поставил себе диагноз, и требует выписать хоть какую-нибудь таблетку, чтобы стало легче, желательно подешевле. У врачей скорой для таких больных есть отличное противоядие — инъекция глюкозы. Такие пациенты приходят на прием к терапевту с завидной регулярностью. Выстраиваются в очередь у кабинета с утра пораньше, в кабинете рассказывают, что вот-вот умрут, если врач тут же не займется их лечением. Чаще всего это одинокие бабушки, которым не с кем общаться, и они идут в больницу.

Сам себе доктор

Отличительные особенности: диагноз ставит себе сам, лечение назначает тоже самостоятельно. Скупает в аптеке все, что отпускают без рецепта. Казалось бы — ну и черт с ним, чего врачам-то беспокоиться? Но нет — рано или поздно он-таки явится в поликлинику за рецептом или направлением на анализы. В очереди «самодоктор» словоохотлив, успевает поставить диагноз всем, кто имел неосторожность поддержать с ним беседу. Входя в кабинет врача, заявляет: «Я знаю, что со мной, выписывайте рецепт».

За что не любят: за то, что требуют, чтобы врач позволил такому пациенту угробить себя, да еще и взял на себя за это ответственность. Нужно ли говорить, какие слова слышит в свой адрес терапевт, отказав «самодоктору» в рецепте без предварительного обследования?

Параноик

Отличительные особенности: чаще всех остальных возвращается в кабинет врача «уточнить» и «напомнить». Он панически боится, что врач что-то просмотрит, упустит, не обследует, не назначит и вообще недолечит. Регулярно предлагает пройти любой анализ (даже ФГДС) повторно — на всякий случай. И даже денег готов за это еще заплатить. Не потому, что хочет болеть, просто он хронически уверен, что роковую ошибку врач обязательно допустит. И именно в его случае.

За что не любят: за то, что бесконечно ставит под сомнение профессионализм врачей. А еще он просто бесит! Ты потратил на общение с ним целый час, к тебе уже вошел новый пациент, но снова здравствуйте: дверь приоткрывается и в нее просовывается голова твоего «любимчика». И эта голова просительно гнусавит: «Я хотела уточнить...» Нет, «бешенство» — это слишком слабое слово, чтобы описать испытываемые терапевтом эмоции. А ведь прием только начался... Кстати, такие пациенты очень рады, когда получают направление на госпитализацию.

И. Н. Кожухов, терапевт, врач высшей категории

Думай, думай!

КТО-ТО ВЕЧНО БОЛЕН, ПОТОМУ ЧТО ОЧЕНЬ ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. А КТО-ТО ЗДОРОВ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО НЕ БОИТСЯ БЫТЬ БОЛЬНЫМ.

Бабушкины рецепты

СЛУЧИЛСЯ ЗАПОР?

Не спешите принимать слабительные. Справиться с проблемой хорошо помогает такая смесь. Пропустите через мясорубку по 250 г кураги, чернослива без косточек и инжира. Добавьте 250 г меда и 50 г измельченных в порошок листьев сенны. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. В большой дозе можно принимать только на ночь.

ОТВАР ИЗЮМА НА МЕДУ ДЛЯ СЕРДЦА

Чтобы укрепить сердечную мышцу, залейте 1 стакан мытого изюма 1 л воды, поставьте на маленький огонь и держите 10 минут. Снимите с плиты, добавьте несколько чайных ложек зеленого чая, 2 ст. ложки меда, 1 десертную ложку свежего молотого корня имбиря. Укутайте отвар и настаивайте несколько часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

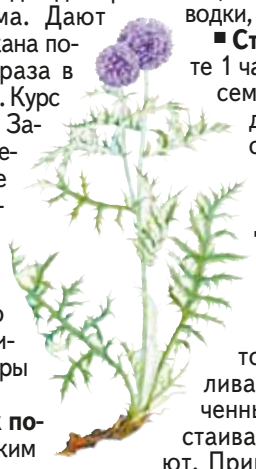
ОТ ГЕМОРРОЯ ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ

Смешайте листья крапивы и кору крушины, взятые в равных пропорциях. Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка, кипятите 10 минут, затем настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до полного выздоровления. А при кровотечении 1 ст. ложку травы тысячелистника залейте стаканом кипятка, дайте настояться. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Скорая помощь от природы

Красавец мордовник

СЕМЕНА ЭТОГО РАСТЕНИЯ ИЗДАВНА ИСПОЛЬЗУЮТ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ РАЗНЫХ СТРАН ПРИ РАДИКУЛИТЕ, ПОЛОВОЙ СЛАБОСТИ, СКЛЕРОЗЕ.



■ **При рассеянном склерозе.** Заливают 2 ст. ложки измельченных семян стаканом кипятка, настаивают в термосе ночь, процеживают через 2-3 слоя марли, доливают настой кипяченой водой до первоначального объема. Дают больному по 1/3 стакана подогретого настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней, далее курс повторить. Поскольку настой мордовника в такой дозировке повышает артериальное давление, его необходимо контролировать и принимать меры для его снижения.

■ **Парализованных после инсульта** поят таким отваром. Смешивают 1 часть измельченных семян мордовника, 2 части плодов шиповника, по 4 части плодов боярышника кроваво-красного и травы душицы обыкновенной, по 2 части мелиссы лекарственной и вереска обыкновенного. Заливают 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, держат на маленьком огне 10 минут, настаивают час. Процеживают, доливают отвар кипяченой водой до объема стакана. Дают больному по 1/4 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца. Затем нужно сделать перерыв на неделю и при необходимости курс повторить.

Одновременно с приемом отвара натирайте парализованную руку или ногу настойкой семян мордовника (2 чайн. ложки семян на стакан водки, настаивайте 2 недели).

■ **Стали хуже видеть?** Залейте 1 чайн. ложку измельченных семян 1,5 стакана кипятка, держите на маленьком огне 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите, долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки отвара 4 раза в день за 15 минут до еды.

■ **Для гипотоников** готовят такое снадобье. Заливают 2 ст. ложки измельченных семян 0,5 л водки, настаивают 10 дней, процеживают. Принимать нужно по 20 капель в рюмке воды 2 раза в день (перед завтраком и обедом).

■ **После облучения при онкологии** залейте 2 чайн. ложки измельченных семян стаканом кипятка, настаивайте 10 часов, процедите. Принимайте по 3 ст. ложки 4-5 раз в день за 15 минут до еды.

■ **Если болят суставы, а также при неврите лицевого или тройничного нерва** смешайте 1 часть семян мордовника, по 3 части травы душицы обыкновенной и мяты перечной и 4 части мелиссы лекарственной. Залейте 3 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Долейте в настой кипяченой воды до объема стакана. Стакан настоя смешайте со стаканом спиртовой настойки почек тополя обыкновенного или осины. Смоченную в полученной смеси марлю накладывайте в качестве спиртового компресса на больные места на ночь.

■ **Болит голова после гипертонического криза?** Залейте 1 чайн. ложку измельченных семян 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

Х. В. Бартенев, народный целитель, Московская обл.

Створки фасоли и корки граната я никогда не выбрасываю

То, что обычно выбрасывают — створки фасоли и кожура гранатов, — на самом деле является отличным лекарством. Чтобы приготовить средство от запора, 7 створок фасоли залейте 500 мл кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 1 раз в день за 20 минут до еды. Можно усилить свойства напитка, если добавить щепотку листьев черники. Курс лечения — 10 дней. Затем я делаю перерыв на 3 дня и повторяю лечение.

Если вас, наоборот, беспокоит диарея, залейте стаканом воды 20 г сухих корок граната. Вскипятите и держите на маленьком огне 30 минут. Остудите и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 минут до еды. Чтобы отвара было больше, я сразу делаю 3 порции, т. е. 3 ст. ложки корок заливаю 3 стаканами воды. А дальше все по рецепту. Если делать одну порцию, то после 30-минутного кипячения жидкости остается мало и она быстро заканчивается. Так что лечиться можно и отходами. И еще, как говорил Гиппократ, соблюдайте диету — это высший закон медицины. И своих учеников он этому учил. Доброго всем здоровья, лечитесь и не ленитесь!

Михаил Иванович Уваров, Удмуртия

Сделайте трубочку из речного камыша и прочистите уши

В приволжской деревне этот рецепт для улучшения слуха издревле передается из поколения в поколение. Надо найти свежий стебель речного камыша, отрезать трубочку длиной 40 см, удалить мякоть изнутри. Полую трубочку заполнить ватой, оставив с каждой стороны по 5 см пустоты. Затем в оба отверстия накапать по 6 капель пихтового и эвкалиптового масла, закрыть отверстия туго ватой. Когда надо делать ингаляции, выньте ватку, зажмите конец трубочки губами и втяните воздух. Во рту появится пихтово-эвкалиптовый вкус. Затем выньте камыш изо рта и, зажав нос рукой, а губы плотно сомкнув, постарайтесь «выдавить» воздух через уши. За сеанс надо сделать 5-6 таких вдохов. И закрыть трубочку ватными пробками до следующего раза. Количество процедур — 3-4 в день, курс лечения — 3 недели. Если после этого слух не улучшится, после 10-дневного перерыва курс надо повторить.

Екатерина Зайцева, Волгоградская обл.

Пульс мой зашкаливал за 100 ударов в минуту

Получила очередной номер газеты «Айболит». Тут же отложила все дела и села ее читать. Спасибо читателям, которые, не жалея времени, пишут свои рецепты, а издателям за то, что печатают их для нас.

В последнее время у меня участились приступы тахикардии. Бывало, зашкаливало за 100 ударов в минуту. На протяжении полутора лет я вела борьбу с ней таблетками. Помогало на время. А весной нашла такой рецепт. Смешайте 1 л вина (кагора или каберне), большой пучок петрушки, предварительно порезав ее, и 2 ст. ложки яблочного уксуса. Доведите смесь до кипения. Добавьте 2 ст. ложки меда и еще раз закипятите. Настаивайте 20 минут, процедите.

Я решила усовершенствовать этот рецепт и вместе с медом добавила 4 бутона гвоздики. Знаю, что эта пряность снижает давление. Отвар хранила в холодильнике. Принимала по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой. Выпив весь отвар, забыла о тахикардии. На радостях теперь советую этот рецепт всем, кто страдает сердцем. Может, и вам он пригодится. Ведь тахикардия — опасная болезнь. Если в течение часа пульс держится 160 ударов в минуту, то наступает летальный исход.

И еще хочу обратиться к читателям с просьбой: напишите проверенный на себе рецепт от боли в коленях. Что только я не делаю, чтобы унять ее, но результата пока нет.

Лидия Васильевна Бурлакова, Саратовская обл.

■ ЛУЧШЕ РАЗ В ПОЛГОДА ДУМАТЬ О ЖЕНИТЬБЕ, ЧЕМ РАЗ В НЕДЕЛЮ — О РАЗВОДЕ.

■ ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛСЯ ВО РТУ ОДИН ЗУБ, УЛЫБАЙТЕСЬ!
УЛЫБКА — ЭТО НЕ КОЛИЧЕСТВО ЖУБОВ,
А ШОШТОЯНИЕ ДУШИ!

■ БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА ЛЕЧИТ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА, ПЛАТНАЯ — ДО ПОСЛЕДНЕЙ КОПЕЙКИ.

Симптомы астмы

■ НЕПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ, НЕ СВЯЗАННЫЙ С РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ (ДОЛЬШЕ 3 НЕДЕЛЬ).

■ ПРИ ДЫХАНИИ СЛЫШНЫ СВИСТЯЩИЕ ЗВУКИ, ХРИПЫ, ОСОБЕННО НА ВДОХЕ.

■ ВДОХ ДАЕТСЯ ЛЕГКО, А ВЫДОХ – ТРУДНО.

■ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ НОЧНЫЕ СИМПТОМЫ: ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ НОЧЬЮ И/ИЛИ НЕОЖИДАННО ПРОСЫПАЕТСЯ ОТ ПРИСТУПА УДУШЬЯ.

Миша, не спи!

Такая история

Как-то раз стою поздно вечером на балконе, курю перед сном... Вижу — из лесочка напротив дома выходит мой соседушка, живущий этажом ниже...

Идет чуть живой, ноги подкашиваются и заплетаются... Набрался где-то под завязку. Пару раз упал, но таки дошел до подъезда. Решил, видимо, передохнуть и присесть на скамейку перед подъездом, да промазал. Грохнулся на землю. Вокруг пустые пластиковые бутылки валяются мятые — молодежь пивом баловалась. Соседушка сгребает эти бутылки в кучку и ложится на них головой. В общем, поспать собрался.

А на улице холодно, да моросит еще что-то с неба. Думаю, надо спасти человека от холодной смерти. Но спускаться лень, кричать тоже неохота, остальные соседи спят. И вот я ему погромче так, вкрадчиво, чтоб слова дошли до сознания, затуманенного алкоголем, говорю:

— Миша, не спи, вставай!

Внизу шевеление, но ответа никакого...

Я опять:

— Миша, вставай, замерзнешь, холодно ведь!!!

И тут слышу снизу ответ:

— Не замерзну, Боженька!!!

Я чуть с балкона не упал!

Денис Е., Калуга

Лекарство от природы

ПРИ МЕЖРЁБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

Залейте 50 г сухих измельченных листьев эвкалипта 0,5 л кипятка. Варите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 1,5 часа. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и размешайте. Смочите в теплом отваре шерстяную ткань, слегка отожмите и приложите к больному месту. Утеплите и держите компресс 10 минут, после чего снимите. Процедуру проводите 2-3 раза в день.

ОТ НЕВРОЗОВ И БЕССОННИЦЫ

Залейте 1 чайн. ложку измельченной коры калины стаканом кипятка, держите на маленьком огне 30 минут, не допуская бурного кипения, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Поможет кора калины и при носовых кровотечениях. Залейте 1 ст. ложку коры 1/2 стакана кипятка, держите на сильном огне 2 минуты, настаивайте 10 минут, процедите, остудите. Смочите настоем ватные тампоны и введите в нос.

Пригодится

■ ОБОСТРИЛАСЬ ПОДАГРА? НАРЕЖЬТЕ 2-3 МАСЛЕНКА, ЗАЛЕЙТЕ СПИРТОМ. НАСТАИВАЙТЕ МЕСЯЦ. ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ МЕСЯЦ.

■ КРОВЬ ТЕЧЕТ ИЗ НОСА? СВЕРНИТЕ КУСОЧЕК ЛИСТА ЛОПУХА В ТРУБОЧКУ СВЕТЛОЙ СТОРОНОЙ НАРУЖУ И ОСТОРОЖНО ВВЕДИТЕ В НОСОВЫЕ ХОДЫ. КРОВЬ БЫСТРО ОСТАНОВИТСЯ.

Ну скажите, у кого не болит временами шея? Нет таких. И ещё немеют руки...

АйБОЛИТ

Что делать, чтобы не мучиться от боли? Есть средство. Оно вызывает прилив крови к лицу, головному мозгу, усиливает кровообращение и в воротниковой зоне. Поэтому проходят боли, онемение рук, расслабляются мышцы, а значит, прекращаются спазмы. Компрессы от шейного остеохондроза начала делать давно, и приступы с тех пор случаются редко. Тру на терке сырую картофелину, смешиваю пополам с медом, наношу смесь на кусок марли и прикладываю к больному месту на шее. Обматываю пищевой пленкой, но не туго, чтобы не сдавливать горло, и утепляю шарфом. Держу компресс около двух часов. Затем снимаю, протираю кожу тампоном, смоченным в теплой воде, и смазываю пихтовым маслом (не концентрированным). После процедуры прекрасно сплю, и нервная система тоже восстанавливается. Результат ощущается сразу, после первого применения. Но лучше делать компрессы несколько дней.

Л. Б. Тарасова, Тюмень

Тяжёлый случай

Это было так глупо!..

Парни сидели во дворе, пили вино. Кто-то в траве увидел огромного жирного слизня. «Спорим, никто не сможет съесть эту тварь?» — спросил один из ребят.

Это было так глупо! Но Семен тут же вскочил. Глупый роковой поступок... Он подхватил скользкое тельце двумя пальцами и бросил извивающегося слизня в рот. Проглотил. Ребята тут же заулюлюкали...

Утром парень почувствовал себя плохо. Сначала подумал, что с похмелья. Но на другой день стало только хуже. Появилась сильная боль в ногах. Родители испугались. Доктор причину боли не нашел, даже когда Семен сказал, что проглотил слизня. Мол, никто еще не умер от этого.

Но с каждым днем здоровый парень становился все слабее. Его тошнило, рвало, голова раскалывалась на части, мышцы шеи свело так, что Семен не мог повернуть голову. Оказалось, у парня развился менингоэнцефалит — воспаление головного мозга. Причиной болезни стал тот самый слизняк! Садовый слизень был заражен крысиным легочным червем. Этот паразит обитает в легких крыс и вместе с экскрементами выходит наружу. А слизняк, съевший крысиный помет, заразился. Люди могут подхватить крысиного червя, когда едят термически не обработанных зараженных моллюсков, крабов, креветок. Даже от растений можно заразиться! Если недостаточно хорошо промыть от грязи, например, листья салата. Когда червь попадает в организм человека, он не спешит выходить наружу. Он теряется в непонятной ему среде. А иногда попадает в мозг, где и вызывает воспаление. Именно это и произошло с Семеном! Парень впал в кому. Почти полтора года он не приходил в себя. А когда очнулся, родные его не узнали. Воспаление с головного мозга перешло на спинной, поэтому его почти полностью парализовало. Он не может говорить, ест из трубочки. Вернуть прежнего Семена уже невозможно, но родные радуются и тому, что он пока с ними...

Люди! Не играйте с судьбой, не поддерживайте глупые споры!

P. S. Грызуны оставляют помет, зараженный гельминтами, на земле, растениях. Его следы могут оказаться на улитках и гусеницах. А уж поедать любых козявок сырыми — это безумие! Даже высокие температуры не всегда убивают паразитов. Те попадают в кровь и разносятся по всему организму, поражая мозг, легкие. Поэтому фрукты, ягоды и зелень надо тщательно мыть. При наличии паразитов в организме повышается уровень эозинофилов. Это сигнал, что нужны диагностика и срочное лечение.

Думай, думай!

■ ПОПАВ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, СЛИЗЕНЬ СТАНОВИТСЯ ОПАСЕН, ТАК КАК МОЖЕТ БЫТЬ ЗАРАЖЕН БЫЧЬИМ ЦЕПНЕМ ИЛИ ЛЕНТОЧНЫМ ЧЕРВЕМ.

■ ЧЕРВЬ СЕЛИТСЯ В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ И МОЖЕТ ТАМ ЖИТЬ ДО 20 ЛЕТ, ПРОИЗВЕДЯ ЗА ЭТО ВРЕМЯ 11 МЛРД ЯИЦ.

■ ПОЕДАТЬ ЛЮБЫХ КОЗЯВОК СЫРЫМИ — ЭТО БЕЗУМИЕ! ДАЖЕ ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ УБИВАЮТ ПАРАЗИТОВ.

Стала часто болеть спина...

Думаю, это наследственное. У меня в родне у многих был остеохондроз. К чему готовиться?

Т. Горланина, Тюменская обл.

Существует много мифов о боли в спине, и отличить правду от вымысла бывает непросто.

1 **Боль в спине может быть вызвана травмой позвоночника.** На самом деле это может быть растяжение мышц, неврология, проблемы с внутренними органами, камни в почках.

2 **Остеохондроз возникает из-за отложения солей.** В действительности происходит изменение хрящевой ткани межпозвоночных дисков. Может возникнуть грыжа: сдавливание и выталкивание диска позвонками.

3 **Для позвоночника полезно спать на твердом.** Позвоночник имеет естественные изгибы. Попытка выровнять его на жестком ложе может вызвать защемление нервов и напряжение мышц. В результате вы получите боль в спине. Лучший вариант для сна — матрас с пружинами или ортопедический.

4 **Если сидеть прямо, спина болеть не будет.** На самом деле долгое сидение в любой позе может вызвать боль. Периодически надо вставать и двигаться, чтобы снять напряжение мышц, или хотя бы чаще менять позу.

5 **Ожирение вызывает боль в спине.** Это так: избыточный вес плохо сказывается на состоянии позвоночника, в разы увеличивая нагрузку. Но и люди с недостаточным весом могут испытывать боль: слабая мышечная масса плохо поддерживает скелет, сами кости тоньше и слабее.

6 **Спорт и физические нагрузки вредны для позвоночника.** Чрезмерные усилия могут вызвать боль в спине. Но регулярная нагрузка укрепляет мышцы, которые поддерживают позвоночник.

7 **Если спина заболела, надо ограничить движение.** Это верно только при серьезных травмах. Прописывают специальный бандаж, но постельный режим не рекомендован.

8 **Поднимать тяжести вредно.** Важно поднимать тяжести правильно: не наклониться и взять, а присесть и поднять с прямой спиной. Тогда нагрузка распределится на мышцы ног.

9 **Позвоночник можно повредить во время кашля и чихания.** Такое может случиться при остеопорозе.

А. Н. Грушевский, остеопат, врач высшей категории

На приёме у офтальмолога

Ангиопатия сетчатки — это серьёзно?

ПО ВЕЧЕРАМ ПЛОХО ВИЖУ

Уже лет пять ношу контактные линзы. Зрение на обоих глазах минус 4,5. Но в последнее время стала замечать, что в вечернее время плохо вижу. Линзы только что новые купила и зрение проверяла — без изменений. Глазное дно тоже смотрели — вроде бы все в порядке. Почему же тогда ночью вижу хуже?

И. Н. Рамазанова, Ингушетия

Ухудшение сумеречного зрения у людей с близорукостью — характерный симптом. Но это не значит, что у вас все стабильно, даже если прошли обследование и вам сказали, что все со зрением хорошо. Стоит обследоваться более тщательно.

СОРИНКИ НЕ ПОПАДАЛИ. И ГНОЯ НЕТ...

У мужа после инсульта уже месяца два щиплет левый глаз. Соринки не попадали. Гноя нет...

Симптомом какого заболевания это может быть?

Алевтина, Пятигорск

Вероятно, это следствие неполного смыкания глазной щели на фоне перенесенного инсульта, что приводит к быстрому испарению слезной пленки и раздражению чувствительной к дефициту увлажнения роговицы. Попробуйте пользоваться каплями типа «Офтагель», «Корнерегель» (по 1 капле 2-3 раза в день и обязательно на ночь). Если симптомы станут уменьшаться, то, скорее всего, это предположение верно.

СТОИТ ЛИ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Мне 35 лет. Врач-офтальмолог поставил диагноз ангиопатия сетчатки по гипотоническому типу. Лечение не назначил. Стоит ли беспокоиться и продолжать обследование? Глаза устают, испытываю дискомфорт, ощущение сухости слизистой. Для устранения неприятных симптомов и снятия напряжения с глаз рекомендованы капли «Ирифрин».

Азамат, Казахстан

Имея такой диагноз, не стоит волноваться. Это не требует никакого медикаментозного лечения и никак не связано с теми симптомами, которые вас беспокоят. Капли «Ирифрин» помогают расслабить аккомодационную мускулатуру, но ни в коем случае не систематически. А напряжение в глазах связано со зрительной перегрузкой.

М. Н. Новикова, офтальмолог, врач высшей категории

Для улучшения зрения

ОБМОЙТЕ ЯГОДКУ СЛАДКОГО ВИНОГРАДА КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ И ПРОВЕДИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПО НИЖНЕМУ ВЕКУ.

Бабушкины рецепты

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Смешайте 3 чайн. ложки травы хвоща полевого, 1 чайн. ложку травы крапивы двудомной (желательно молодой, весенней) и 2 чайн. ложки травы спорыша. Залейте 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка, держите на маленьком огне 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

ОТВАР КРУПЫ «СМОЕТ» БОЛЬ

Промойте 1 ст. ложку пшеничной крупы. Залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на маленьком огне 15 минут. Настаивайте час, процедите. Промывайте отваром глаза несколько раз в день до исчезновения боли, покраснения и слезотечения.

Только' Орвис Флю снимает симптомы простуды и гриппа без побочного повышения давления

В отличие от большинства популярных лекарств[2], Орвис Флю от компании Эвалар снимает все[3] симптомы простуды и гриппа, не вызывая побочного повышения давления, так как не содержит сосудосуживающих веществ. **Подходит всем и особенно гипертоникам.** Без сахара. С соком лимона и имбиря.

Орвис Флю быстро[3] устраняет:

- повышенную температуру
- озноб
- головную боль
- заложенность носа
- чихание и др[3]

НА 88% ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ[4]

Орвис Флю — без рисков для здоровья![3]

ОРВИС — все, что нужно от ОРВИ и гриппа!

Насморк?	Вирус?	Кашель?	Температура?
Орвис Рино (таблетки и капли для приема внутрь)	Орвис Иммуно	Орвис Бронхо Амброксол, Орвис Бронхо Тимьян	Орвис Флю

Лекарства Эвалар — здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru · Гарантия GMP качества · Эвалар

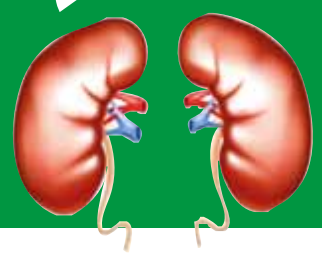
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

[1] В ассортименте «Эвалар». [2] По сравнению с лекарственными средствами, содержащими в своем составе фенилэфрина гидрохлорид и кофеин. [3] В рамках инструкции по применению. [4] По данным аналитическо-статистического розничного аудита фармацевтического рынка, проводимого ООО «Проксима Рисерч» за апрель, 2019 года средневзвешенная розничная цена в пересчете на 1 пакетик лекарственного средства Орвис Флю по сравнению с аналогом. Аналог для сравнения выбран по дозировкам, действующим веществам, форме выпуска. 659322, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

Исповедь человека, которому пересадили почку

А за окном кипела жизнь...

2001 год. Отделение пересадки почки и печени Шумаковского института — НИИ трансплантологии и искусственных органов. Я — в душевой второй хирургии. Настырный солнечный луч отыскал-таки прореху в окошке, наспех замазанном водоэмульсионкой, и теперь прямой наводкой бьет мне прямо в зрачок. Что там, за окном? А там — жизнь.



Кто-то там позаботился обо мне

...Астрологи сулят «непредсказуемые преграды» Девам и Близнецам. У Рыб и Стрельцов (я — Стрелец) — неудачный день. Веселенькое дело! Тут приходит в голову: а ведь эта старая бритва, которую сунули мне, служила уже многим здешним пациентам. Да, с санитарией у них тут не ахти. Только СПИДа мне не хватало... Вообще все складывается как-то слишком уж легко. Может, «моя» почка просто не подошла кому-то из коммерческих больных? Но хочется думать, что кто-то там, наверху, и впрямь позаботился обо мне. Странное дело: мне самому захотелось помогать другим. Черт побери, как все просто! Чтобы люди относились внимательнее друг к другу, кому-то надо, оказывается, просто первым сделать этот шаг.

...В душевой нет зеркала — и слава богу. Я и так знаю, что могу в нем увидеть — голого измученного человека с белым, рыхловатым и до неприличия непропорциональным телом. Представьте себе сутулую спину, костлявые плечи и худющие, дистрофичные руки, тонкие настолько, что, если поднимешь правую, браслет с часами соскальзывает чуть не до самой подмышки. При всем при этом — пивной животик и старческие отечные щиколотки. А еще — отчетливо наметившаяся грудь 11-летней девочки. Все это — побочные действия преднизолона — сильнейшего стероида, который мне придется принимать пожизненно. А лицо... Похомячьи одутловатые щеки и глаза — слезящиеся, красные, в сеточке сосудов и водянистые, вроде подтаявшего желе. Они, кажется, вот-вот выплеснутся из век.

Еще пару лет назад я был подтянутым, спортивным

Летел по жизни, чуть пригнув голову. И не было препятствий, которые я счел бы для себя непреодолимыми. За что? Почему это случилось со мной? Этот дурацкий вопрос, догадываюсь, задают себе все. Но рано или поздно он, этот вопрос, перестает казаться дурацким, а становится самым что ни на есть главным. Потому что начинаешь догадываться: может, смысл отпущенного тебе — в том, чтобы ты попытался найти ответ? И оттого эта каморка — никакая не душевая. Судьба ждет тебя на выходе, нетерпеливо поглядывая на часы.

Боковым зрением я улавливаю неясное движение, слышу всплеск воды. Это Маша. Ей лет 19, а может, и все 25. Как и я, она идет на пересадку. Только ее оперировать будет сам Шумаков. Она почти не отворачивается. Мы все тут братья и сестры. В миг, когда человек зависает между жизнью и смертью, все половые, возрастные и другие грани стираются. К тому же Маша — девушка современная. Не исключаю, что и на операцию она отправится с плеером. А может, мы и в самом деле станем сегодня братом и сестрой. У меня окажется левая почка, у нее от того же донора — правая...

Я спохватываюсь: меня торопят. 21 грамм — столько весит человеческая душа. Когда тело взвешивают до и после смерти, разница именно такова. Этот лишний 21 грамм у меня сейчас, верно, где-то в пятках.

... Станок, которым я еложу по своей груди, ужасно тупой и даже ржавый. Меня снова торопят. Я нервничаю. И чем больше нервничаю, тем нескладнее выходит. Я скребу, скребу — будто яростно счищая с себя невидимые струпья своей предыдущей, не слишком удавшейся жизни.

Понятно, почему спешат врачи: донорскую почку надо имплантировать в новое тело в течение 20, максимум 25 часов. Потом она начинает портиться. «Моей» уже 27. И неспроста мне велят брить не только области живота и паха. Это означает: врачам могут понадобиться вскрытие грудной полости и прямой массаж сердца... На языке вертится стишок в жанре черного юмора: «Я проснулся — вот те на: на подушке ордена». Немного игривое настроение. Оно часто возникает, когда мне не по себе.

Дальше все произойдет очень быстро. Меня уложат на каталку и привезут в операционную. Где-то рядом будет находиться будущая часть моего тела, 180 грамм чужой плоти. Припоминаю, как выглядит филе куриных грудок, — наверно, это должно быть что-то похожее?

Анестезиолог дает наркоз, и я улетаю...

Обычный укол в вену. И контрольный вопрос анестезиолога: «Вас что-нибудь беспокоит?» Ничего меня не беспокоит. Кажется, мои мысли вообще далеки от происходящего.

...Четыре часа операции пролетают как один миг. Очнувшись, слышу над головой женский голос: «Больной, просыпайтесь!» Первая реакция: жив! И мгновенный дикий выброс адреналина... Потом меня везут на каталке в палату, и голова моя выбивает торжественную дробь на жестком настиле, обтянутом тонкой клеенкой. Я хочу возмутиться: не дрова, мол, везете! Но решаю поберечь силы. Подвезя к кровати, меня просто опрокидывают в нее, как тележку с песком. Я ныряю в мою новую жизнь.

Второй день после операции

Ухватившись за тряпку, привязанную к спинке кровати у ног, пытаюсь садиться в постели. Нестерпимая боль пронзает распоротые мышцы живота. Меня кормят с ложечки. После еды, передохнув, берусь за мяч. Детский, надувной. Врачи велят накачивать его по многу раз, разрабатывать легкие — они почему-то опасаются застойных явлений. Разрабатывать приходится и кишечник. После операции он никак не запустится, из-за чего меня еще несколько дней изводят ненавистной «катаклизмой».

День четвертый. Примется ли новая почка?

В коротковатом медицинском халатике, из-под которого виднеется мочеприемник, — что-то вроде пузыря, прибинтованного к правой ноге, шкандыбаю по коридору. В мочеприемник из катетера сочится бурая жидкость. Бурая — от крови: так всегда бывает в первые дни, особенно если передержанная почка уже начала «подгнивать». А мочеприемник — оттого, что свой мочевой пузырь у больного с неработающими почками быстро усыхает, превращаясь в некое подобие сморщенной чернослива. Под халатиком у меня широкий, как у японок, пояс-бандаж на липучке. Он поддерживает внутренности: швы на распоротом животе могут пока их не выдержать. А шкандыбаю я на старый добрый гемодиализ: пока новая почка наверняка не примется, искусственная будет ее страховать.

Несколько суток длится тревожное ожидание: примется ли? Каждый день я тщательно замеряю количество выпитого и выделенного: какова разница, не задерживается ли жидкость? И снова мне везет: задержки нет, а содержимое мочеприемника постепенно светлеет. И вот под сонное чертыханье юного Сереги, соседа по палате, вскакиваю по будильнику в уборную — сперва каждые полчаса, потом каждый час. Что поделаешь: сдувшийся естественный мочеприемник приходится разрабатывать осторожно. Как приговаривают любители пива, опорожняясь в подворотне: «Пусть лучше лопнет моя совесть, чем мочевой пузырь». Брюки надеть все еще не могу — мешает катетер. Но поскольку передвигаюсь уже бодренько, видок с торчащим из-под халатика мочеприемником такой, будто я деловито прогуливаюсь в памперсах.

Начинается бессолевая диета, и я сразу уясняю смысл выражения «прийти как лось к соли». Знаете, как в американских тюрьмах наказывают проштрафившихся заключенных? Нет, не карцером и не лишением контактов с окружающим миром. Им всего лишь дают ту же пищу, что обычно, но пресную.

Новый запах мочи как непрошеный гость в доме

Я уже дома... Наиболее яркое впечатление — необычный запах собственной мочи. Такое же амбре, помню, стояло после операции в больничной уборной, где на специальном столе громоздились банки — у каждого из «пересадочников» имелась своя емкость для контрольного сбора анализов. Я входил туда с ужасом. Скрип двери, раздаваясь в ночи, будил больных, чьи койки за неимением мест были выставлены напротив, в больничном коридоре. До сих пор помню эту картину: десятки посудин разного калибра с содержимым самых разных цветов и оттенков.

Своего нового запаха я поначалу тоже боюсь. Это как непрошеный гость в доме. Как назло, у меня сломался слив в туалете, и до прихода сантехника, задерживая дыхание, я брезгливо смываю эту свою «чужую» мочу душем.

Внутри тебя — чужой! Как с этим жить?!

...Запах не исчезает, кажется, он проникает даже через двери... Так приходит осознание, что внутри тебя — чужой.

...Обнаруживаю себя свернувшимся калачиком на полу рядом с диваном. Сколько времени? Какой сегодня день? Не осуждайте меня... Я не в силах больше так жить, но и не могу предать тех людей, которые продлили мне жизнь. Когда меня вызвали на пересадку, знаете, чему я радовался больше всего? Тому, что могу прожить еще, возможно, лет пять. Потому что прогнозируемая продолжительность жизни таких больных — меньше пяти лет. Поколебавшись, медицина все-таки дала мне еще пятилетку.

Андрей Е.,
Московская обл.

P. S. Ну где ты там, пустоглазая, безносая, крадущаяся в ночи, как говаривали древние египтяне? Я просыпаюсь и радуюсь каждому своему утру. День за днем... Потом еще два раза по столько. Потом еще, еще... И я решаюсь завести себе собаку или кота. Жизнь продолжается...

Очень хорошее письмо

У мамы немели ноги, да так, что ходить не могла...

Врачи уже не знали, чем помочь. Но помощь пришла, откуда не ждали. Как-то во время очередного посещения врача в очереди женщина рассказала о средстве, которое стало для мамы спасительным. Им оказалась сыворотка. Мама стала покупать литр-другой и сливать в трехлитровую банку (чем кислее этот молочный продукт, тем лучше). Каждый вечер нагревала 1 л сыворотки и парила ноги минут по пять, время от времени подливая горячей воды. После процедуры не вытиралась, а давала коже обсохнуть — и в постель. Утром мыла ноги, хорошенько массировала и принимала контрастные ванночки: наливала в два таза холодную и горячую воду. Опускала ступни сначала в один, считала до пяти, затем — в другой. И так в течение 5-7 минут. Затем обсушивала полотенцем и тщательно втирала камфорное масло, массируя стопу. Надевала носки и не снимала целый день. А вечером опять делала ванночки с сывороткой. После месяца упорного ежедневного лечения чувствительность ног вернулась, и мама смогла ходить без палочки.

И. Круглова, Ярославская обл.

Пригодится

■ ПОЛЕЗНО ПОЛОСКАТЬ РОТ СОКОМ КРАСНОЙ РЯБИНЫ. ОН УКРЕПЛЯЕТ ДЕСНЫ, СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ, УСТРАНЯЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА.

■ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ВАТКУ, ПРОПИТАННУЮ СОКОМ БРУСНИКИ, К ДЕСНАМ. ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ ТАКОГО ЛЕЧЕНИЯ ЗУБЫ ПЕРЕСТАЮТ ШАТАТЬСЯ, А ДЕСНЫ СТАНОВЯТСЯ ЗДОРОВЫМИ.

■ ОТ ИЗЖОГИ СМЕШАЙТЕ 1 Л СОКА ОБЛЕПИХИ И 1 КГ САХАРА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НА 1 СТАКАН КИПЯТКА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

Ещё та проблема

Запах тела у пожилых

У людей в пожилом возрасте появляются специфические привычки, пищевые пристрастия, особенности поведения и даже неповторимый, типичный только для них неприятный запах.

Приторный сладковатый запах с первых минут уже на пороге дома выдает возраст своего хозяина. Даже если он очень чистоплотный, пожилой возраст угадывается практически всегда. Иногда неприятно пахнут даже не старики, а лежалые вещи и вековые слои пыли, запахи еды и лекарств. Они могут стать невыносимыми для окружающих. Причем чем старше люди становятся, тем сильнее «запах старости» исходит от тела. Справиться с ним не удается, ну разве что лучше ухаживать за телом.

Чем старше люди становятся, тем сильнее «запах старости» исходит от тела.

Специфический сладкий аромат источают тела тех стариков, которые едят много жирной пищи. Жиры стимулируют работу потовых и сальных желез, а микробы, расщепляя жиры на поверхности кожи, продуцируют неприятный запах. Поэтому старикам нужно заменять большую часть животных жиров растительными маслами и сокращать калорийность блюд.

Старикам тяжело ежедневно принимать ванну или душ, особенно без посторонней помощи. Поэтому они не хотят мыться. Кстати, даже у молодых людей, которые лежат в палатах с постельным режимом и у которых нет возможности искупаться, тело также пахнет неприятно. Именно редкий прием душа и мытье головы придают телу специфический аромат. Поэтому старикам нужно все же пытаться соблюдать гигиену. Некоторые старики не любят купаться, потому что бояться упасть. А некоторых после душа мучает зуд и стянутость кожи. Помогут правильно подобранные средства для мытья и увлажняющие кремы.

Неприятный запах появляется при недержании мочи. Она подтекает во время сильного кашля, смеха, пожилые люди часто страдают ночным или дневным энурезом. Из-за чего запах от одежды и тела порой бывает невыносимым для окружающих. Особенно страдают от такой проблемы пожилые женщины. Запах мочи, которая выделяется по каплям, держится постоянно. У мужчин запах мочи возникает, когда появляется проблема с простатой и мочевым пузырем, — невозможно контролировать мочеиспускание. Кроме того, они небрежно относятся к интимной гигиене. Еще одна причина — старики редко меняют белье, на которое попадают капли мочи. Постепенно формируется все более сильный и стойкий неприятный запах. К сожалению, подмываться и пользоваться гигиеническими прокладками старшее поколение не приучено...

Неприятный запах кожи и дыхания могут вызвать у пожилых людей свежие фрукты или овощи. Они плохо перевариваются и усваиваются в пищеварительном тракте, и процессы гниения происходят в кишечнике. А часть «ароматических» соединений попадает в кровь и доставляется к потовым железам — вот откуда неприятный запах тела. Поэтому пожилым рекомендуется есть отварные, тушеные или иначе термически обработанные овощи и фрукты. Иногда неприятный запах тела дает сочетание принимаемых медикаментов с луком, чесноком, специями.

К. Г. Сытников, геронтолог, врач высшей категории

Собираем жёлуди

■ **Расстроился кишечник?** Залейте 1 чайн. ложку измельченных желудей стаканом кипятка, охладите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ **Кофе из желудей полезен для сердца.** Желуди поджарьте до покраснения, измельчите и заваривайте, как кофе. Можно добавлять молоко, сахар. Поможет такой кофе также при астме, кашле и бронхите.

■ **Грыжа на позвоночнике?** Обжарьте желуди, пропустите через мясорубку. Залейте вином или самогоном до состояния кашицы и дайте настояться в темноте 10 дней. Используйте жидкость для компрессов. Перед сном подогрейте ее до приятной теплоты и сделайте теплый компресс на грыжу на всю ночь. Лечитесь, пока грыжа не перестанет вас беспокоить.

■ **Воспаляется поджелудочная?** Отделите от желудей «шапочки» (плюски) и подсушите. Залейте 1 ст. ложку «шапочек» стаканом кипятка на 2-3 часа, процедите. Начинайте прием с 1 чайн. ложки 3 раза в день и постепенно доведите до 3-4 ст. ложек в день. Если вкус неприятен, настоем можно пропитать кусочек хлеба и съедать его 3 раза в день за 30 минут до еды, пока поджелудочная железа не перестанет беспокоить.

■ **При нервных заболеваниях, анемии, длительных менструациях** поможет сок из зеленых, недозрелых желудей. Очищенные желуди пропустите через мясорубку и отожмите сок через несколько слоев марли. Принимайте его по 2 ст. ложки с таким же количеством меда 4 раза в день перед едой.

■ **Чтобы не было пролежней у лежачих больных,** приготовьте желудевое масло. Стакан зрелых желудей без оболочки пропустите через мясорубку, залейте прокипяченным растительным маслом на палец выше желудей. Настаивайте в темном месте, перемешивая раз в день. Через 40 дней процедите и используйте для примочек.

М. А. Нугаев, народный целитель, КБР

Полезно знать

● **Чтобы поджелудочная работала как часы,** смешайте 3 чайн. ложки плодов шиповника, по 1 чайн. ложке бессмертника, кукурузных рыльцев, мяты, зверобоя, корней малины и валерианы, плодов фенхеля. Залейте в термосе 1 чайн. ложку смеси 0,5 л кипятка. Пейте как чай 2-3 раза в день. Курс — 10 дней.

● **При холецистите** залейте 2,5 ст. ложки бессмертника 1 л кипятка и оставьте на ночь. Утром процедите и пейте натощак по схеме: 1-й день — 1/4 стакана, 2-й день — 1/2 стакана, 3-й день — 3/4 стакана, 4-й день — 1 стакан. Сделайте 3-дневный перерыв и снова пейте настой. Курс лечения — 2 месяца.

● **Вздулся живот?** Залейте в термосе 1 чайн. ложку сухой травы полыни горькой стаканом кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за час до еды. Или залейте в термосе 3 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной 0,5 л кипятка, настаивайте 3-4 часа. Принимайте по стакану за 1,5 часа до еды 2 раза в день.

Поучительная история

Я чувствую вину за то, что причинила боль своей девочке

Если вы даете своему младенцу ибупрофен, найдите несколько минут и прочтите мою историю. Я не говорю вам, какие лекарства надо давать ребенку. Речь идет не о прививках. Я ничего не советую. Просто рассказываю о том, что с нами случилось. Если смогу помочь даже одной семье, это того стоит!

Когда нашей дочке было 10 месяцев, у нее появился черный кал. Я очень испугалась и позвонила в отделение скорой помощи. Милая женщина, с которой я общалась по телефону, не поверила мне. И мы поехали в больницу.

В больнице нас сразу отправили в палату. Пришел доктор и сказал, что Аля выглядит так, будто у нее анемия, и нужно взять кровь. Я вытащила из сумочки подгузник с черным калом. Доктор опешил и сказал, что это похоже на внутреннее кровотечение. Вот тогда я запаниковала.

■ Детям до 2 лет нельзя давать закрепляющие стул лекарства.
■ Малышам до 6 лет нежелательно давать болеутоляющие средства без назначения доктора.

Не знаю, сколько времени другим родителям приходилось держать своего плачущего ребенка, у которого меряют давление и берут кровь... Но это ужасно! Когда наконец удалось поставить дочке капельницу, она была так измотана, что уже не сопротивлялась.

Середина ночи. Алю подключили к какому-то аппарату, еще раз взяли кровь. Утром мою измученную, голодную, исколотую иглами девочку отправили на рентген, который ничего не показал! И показатели крови были хоть и очень плохими, но стабильными. Между процедурами и уколами каждая медсестра и врач устраивали мне допрос: «Она глотала какие-нибудь посторонние предметы?» — «Нет». — «Вы уверены? А, может, вы давали ей ибупрофен?» Странный вопрос. Ну да. У дочки режутся зубы. Я давала ей минимальную дозировку, как положено, две или три ночи подряд. Да это лекарство дают всем детям! Я была в замешательстве.

Врачи решили сделать ребенку эндоскопию. Мол, у нее может быть кровоточащая язва. Язва??? Дочке десять месяцев! На эндоскопии мое сердце готово было выскочить из груди. Я старалась не плакать и не бояться. Наблюдала, как анестезиолог накладывает маску на лицо моей девочки...

... Эти два часа были пыткой. Потом дочку вывезли в коридор и сказали, что прижгли две кровоточащие язвы. Мы провели в больнице еще одну ночь, чтобы убедиться, что кровь больше не идет. Моя малышка была обколота дюжиной капельниц. Врачи не разрешали ни есть, ни пить 30 часов после процедуры. А вокруг были незнакомые люди, которые причиняли боль... Боюсь представить, что творилось в эти дни в ее маленькой голове.

Все это произошло из-за нескольких таблеток ибупрофена? Але прописали 6-недельный курс препарата для уменьшения кислотности желудочного сока. Одна из медсестер рассказала мне, что в больнице был похожий случай. Пишу не для того, чтобы все отказались от ибупрофена. Просто рассказываю о том, к чему может привести прием этого лекарства. Я чувствую свою вину за то, что причинила боль моей девочке.

Алла Н., Владивосток

Не навреди

МАМЫ, КОГДА ДАЕТЕ РЕБЕНКУ ЛЕКАРСТВА, ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ! ИБУПРОФЕН В ТАБЛЕТКАХ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ДЕТЯМ МЛАДШЕ 6 ЛЕТ. ДО 3 МЕСЯЦЕВ ОН ПРОТИВОПОКАЗАН, А ПОСЛЕ ЛЕКАРСТВО НАЗНАЧАЮТ В ФОРМЕ СВЕЧЕЙ ИЛИ СУСПЕНЗИИ.

Зубки режутся

■ ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ ПЛАКАЛ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ ПО НОЧАМ, СМАЖЬТЕ ДЕСНЫ КРОХИ МЕДОМ ПЕРЕД СНОМ (КОНЕЧНО, ЕСЛИ НЕТ АЛЛЕРГИИ).

■ ИСКУПАЙТЕ РЕБЕНКА ПЕРЕД СНОМ В ВАННОЧКЕ С ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ (2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА И ТОМИТЕ 10 МИНУТ).

■ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЧИСТЫМИ РУКАМИ МАССИРУЙТЕ ДЕСНЫ РЕБЕНКА. НАЧИНАЙТЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ БОЛЬНОГО МЕСТА И ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЙТЕСЬ К НЕМУ.

Если ребёнок промок и замёрз, действую быстро

В холодное время года следить за здоровьем ребенка сложно, ведь мы не всегда можем быть рядом с ним. Поэтому, когда мой сын приходит домой, обязательно проверяю, не влажные ли у него ноги, не замерзли ли? Если он промок и замерз, сразу согреваю ему ноги в горячей воде, потом вытираю их насухо и надеваю чистые носки с сухой горчицей. Потом даю выпить чай с малиной или молоко с 1 ст. ложкой меда. А при появлении насморка наливаю в сковородку 4 ст. ложки растительного масла, добавляю одну большую мелко порезанную луковицу и томлю, пока лук не станет мягким. После процеживаю, остужаю и закапываю в нос по 2 капли лукового масла. Также можно сварить 2 куриных яйца, завернуть их в салфетку и прогревать ими нос. А промывать нос можно раствором морской соли (1 чайн. ложка соли на стакан теплой воды).

В. Д. Юрина, Волгоградская обл.

Шоколадное лекарство от бронхита

Вылечить бронхит у детей мне помогает такой рецепт. Нужно взять 100 г гусиного смальца (то, что вытопится из гуся во время запекания), смешать со 100 г несоленого сливочного масла, добавить 15 мл сока из листьев алоэ и 50 г какао. Все перемешать и давать малышу по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

И. Федорова, Пермский край

Ситуация — *На приёме у педиатра*

У сына ломается голос

ДОЧКА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ЖУЁТ ЖВАЧКУ...

Без перерыва — с утра до вечера. К чему это может привести?

Валерия, Омск

Жевание резинки с утра до вечера вызывает выделение желудочного сока и слюны. В результате поджелудочная железа бесперебойно производит ферменты, которые расщепляют пищу. А поскольку она не поступает, они разрушают слизистую желудка. Кроме того, в жевательных резинках много искусственных красителей, фруктовой эссенции, заменителей сахара — веществ, нарушающих работу печени. Поэтому жвачка, поглощаемая в немереных количествах, в будущем может стать причиной холецистита (воспаления желчного пузыря).

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОСТУДАМИ И ВЗРОСЛЕНИЕМ?

Моему сыну 14 лет. У него ломается голос. А еще он стал чаще простужаться. Есть ли здесь какая-то связь?

Марина, Иркутская обл.

Конечно есть. У вашего сына меняется гормональный фон и размеры голосовой щели, голосовых связок. Часто в это время мальчиков беспокоит першение в горле. Вызывает его увеличение скорости кровотока и небольшой отек слизистой зева. В этот период без пяти минут юноши очень чувствительны к переохлаждению, перепадам температуры. Они чаще болеют ангинами, фарингитами, но особенно вредит в переходном возрасте курение.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖЕН ГОРШОК?

Когда малыша лучше всего приучать к унитазу?

Вероника, Татарстан

Горшок нужен максимум до 3 лет. Прежде чем знакомить ребенка с особенностями посещения санузла, приобретите специальное детское сиденье для унитаза. Под ножки крохи ставьте скамеечку. Тужась, он должен чувствовать под ногами опору. Так создается необходимое давление, которое помогает опорожнению кишечника.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I степени

Женские проблемы

Крауроз — что это такое?

Под краурозом вульвы понимают хронические изменения в наружных женских половых органах — половых губах, лобке, клиторе, преддверии влагалища.

КАК ТОЛЬКО НЕ НАЗЫВАЮТ КРАУРОЗ...

Склеротический лишай, склеротический дерматит, склерозирующий лихен, атрофический вульвит, гиперпластический вульвит, простой хронический лишай, синильная атрофия... В качестве обобщающего часто применяют термин неопухолевые заболевания вульвы. Лечением занимаются и дерматологи, и гинекологи, и эндокринологи, и онкологи, но чаще все же гинекологи. Ведь если возникает дискомфорт в зоне промежности, куда пойдешь?

При краурозе полезно подмываться прохладными настоями календулы, ромашки или череды.

ЧТО ТАКОЕ ДИСТРОФИЯ И АТРОФИЯ?

Изменения при краурозе бывают дистрофические и атрофические. Дистрофия ведет к изменению нормальной работы органа. Связана она с нарушением обменных процессов. Атрофия — истощение ткани, которое вызвано снижением жизнедеятельности клеток организма. Из-за нарушения кровоснабжения уменьшаются ткани (или орган), нарушается их работа.

При краурозе вульвы обе эти патологии могут сочетаться и приводить к атрофии больших и малых половых губ, воспалительным изменениям вульвы, трещинам... Как следствие — урологические нарушения, опущение и выпадение матки, снижение качества сексуальной жизни (из-за сужения влагалища и атрофии клитора). В медицине такая патология часто рассматривается как предраковое заболевание. Поэтому лечение — это профилактика рака вульвы.

ПРИЧИНЫ КРАУРОЗА

Развитию патологии способствует гормональная перестройка, связанная с климаксом. Причиной могут стать и нарушения в работе нервной системы, иммунные заболевания, вирус папилломы человека, кандидоз. Так же как и позднее половое созревание, ранний климакс, гормональные сбои, эндокринные нарушения. Несоблюдение гигиены и механическое раздражение тоже могут вызвать крауроз.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ?

Основной симптом крауроза — сильный хронический зуд, который сложно унять медикаментами. Кроме того, появляются белые пятна в месте поражения тканей — это и есть повод незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

К основным методам лечения относится диета. Нужно ограничить острую, соленую, сладкую пищу, отказаться от алкоголя и кофе. Также назначают кортикостероидные мази. Противовоспалительное и противозудное действие оказывают и местные гормональные средства (эстрогенные препараты). Аппликации озонированного оливкового масла оказывают бактерицидный эффект и усиливают питание тканей. Эффективна при краурозе и лазерная терапия. Все это улучшает состояние, но не излечивает болезнь полностью. В некоторых случаях рекомендуют пластическую операцию по восстановлению вульвы.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у уролога

ПОЯВИЛСЯ СВИЩ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Месяц назад моему отцу сделали операцию по удалению аденомы простаты. Сейчас у него незаживающий свищ. Врачи в больницу класть отказываются, лечат амбулаторно. Но поможет ли такое лечение? И вообще, есть ли лекарство, которое помогает скорейшему заживлению свища?

О. В. Цыбулина, Омская обл.

Как показывает практика, свищ мочевого пузыря не заживает, когда из него по уретре нет достаточного оттока мочи. Тогда часть ее вытекает через свищ. В результате идет постоянное воспаление, и свищ не заживает. Трудности с самостоятельным мочеиспусканием могут быть из-за плохой проходимости в месте оперативного вмешательства или в уретре. Если консервативное лечение не поможет, нужно сделать уретроскопию и рентген и после этого определиться с тактикой лечения.

ДЕВУШКА ЖАЛУЕТСЯ — БОЛЬНО...

Многие мужчины переживают из-за маленького размера полового органа. А у меня другая проблема: член длиной 20 см. Дело в том, что моя девушка жалуется — больно. Что я могу сделать?

Валерий, Псковская обл.

Влагалище женщины — эластичный орган, может растягиваться. Поэтому причина боли, скорее всего, не в размере вашего органа, а в чем-то другом. Например, в индивидуальном строении внутренних органов девушки (загибе матки...). Пусть она проконсультируется с гинекологом. Кроме того, попробуйте подобрать правильную позицию. И еще одна возможная мера — ограничительное кольцо (продается в аптеке), которое надевается на член и не дает ему проникать на всю длину.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

■ НРАВИТСЯ ЕМУ ЖЕНЩИНА ИЛИ НЕТ, МУЖЧИНА РЕШАЕТ ЗА 7 СЕКУНД.

■ УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ: ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЬШУЮ ТЯГУ К СЕКСУ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ.

Чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол». «Овесол» — современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:
- куркумой
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках города!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» занимает лидирующую позицию в стоимостном и натуральном выражении среди биологически активных добавок, применяемых для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула».
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

БОЮСЬ УДАЛЯТЬ ГРЫЖУ

Обращаюсь к тем людям, которые удаляли межпозвоночную грыжу. Поделитесь, пожалуйста, опытом. Мне нейрохирург сказал, что грыжу (размер 12 мм) необходимо удалять. Страшно очень — позвоночник все-таки. Ездила в НИИ неврологии. Может, кто-то обошелся без операции? Если делали, то где? Спасибо огромное всем, кто откликнется.

Любовь, Владимирская обл.

СТРАШНО ВЫХОДИТЬ КУДА-ТО ОДНОЙ

Уже пять лет не могу избавиться от страхов и панических атак. Началось все, когда родила первого ребенка. Сыну было где-то полгодика, он сильно простудился, а потом и я подхватила инфекцию. У обоих был сильный кашель, который не проходил несколько месяцев. После этого я начала бояться, что могу задохнуться от кашля, даже вызывала скорую. Но врач только накапал мне валерьянки, чтобы успокоилась. С тех пор страхи и паника нарастали. При смене погоды стала плохо себя чувствовать, появлялась тревога, одышка, учащался пульс. В итоге все свелось к тому, что стала бояться выходить куда-то и ездить одна. Теперь постоянно прошу кого-нибудь составить мне компанию. Если иду одна, начинается паника.

Сейчас у меня двое детей, постоянно на них срываюсь. Пью валерьянку, но из-за этого ухудшилась память. Ходила к двум разным неврологам, оба назначили антидепрессанты — не помогло. Даже заметила, что, когда мне нужно куда-то ехать, сразу начинается диарея, мышцы спины стягивает. До первых родов никогда паники и тревоги не было. Устала, уже не знаю, как с этим бороться. Может, у кого-то получилось самому справиться со страхом? Напишите, пожалуйста, поделитесь советами. Писем жду с нетерпением, потому как других вариантов у меня уже нет.

Марина, Курская обл.

Сыну ставят диагноз нейрогенный мочевой пузырь

Моему сыну 8 лет. У него с рождения проблемы с мочеиспусканием. Всегда писал часто, до 5 лет — в трусики. Ночью реже, чем днем. Сейчас меня беспокоит вот что: в течение дня сын в штанишки не писается, но понемногу мочит трусики. Мы уже и УЗИ делали, и анализы общие сдавали, и на сахар, и у невролога были. Ставят диагноз нейрогенный мочевой пузырь. Прошли три курса лечения «Дриптаном». Пока пьем — все нормально, но как только курс лечения заканчивается — все начинается сначала. Никто ничего толком сказать не может. Недавно услышала, что существует детский простатит. Боюсь, как бы не было серьезных последствий. Прошу читателей, которые сталкивались с такой проблемой, подсказать, что делать. Может, надо пройти какие-то специальные обследования? Заранее всем благодарна.

Оксана, Ставропольский край

КТО И КАК ЛЕЧИЛ ЛЕЙКОПЛАКИЮ?

Менструации у меня начались в 14 лет. Через 4 года цикл начал постепенно нарушаться, а после беременности по 2-3 месяца месячных вообще не было. Обратилась к гинекологу, она назначила препараты, чтобы выровнять цикл. Долго пила таблетки, но эффекта не было. Решила съездить в областной центр. Там сдала все необходимые анализы, и выяснилось, что у меня на фоне нарушения менструального цикла возникла лейкоплакия. Врач назначил очень дорогое лечение. Я решила полечиться народными средствами. Готовила дома специальный раствор для спринцевания из календулы, зверобоя, эвкалипта и тысячелистника. Каждое утро спринцевалась, надеялась, что поможет. Снова поехала к доктору. Он отчитал меня и сказал, что теперь без хирургического лечения не обойтись. Я очень боюсь. Расскажите, пожалуйста, кто и как лечил лейкоплакию?

Наталья, письмо с сайта

Я ДЛЯ МАМЫ КАК ОТРЕЗАННЫЙ ЛОМОТЬ

Отношения с мамой у меня не были никогда простыми. А недавно произошло такое, что окончательно нас рассорило. Я была в гостях у мамы и отчима, чистила картошку. Мы общались. Во время разговора я могу быть эмоциональной, много жестикулирую. Так вот теперь выясняется, что я якобы угрожала маме ножом. Она трубит об этом всем — соседям, друзьям, незнакомцам в соцсетях. При этом сама она меня в детстве била, и сильно. Сейчас говорит: «Ну ошибалась я, со всеми бывает». Я же извинилась за то, чего не делала, но на меня ополчилось все семейство, включая отчима. У матери нет ни одной причины так на все это реагировать. Она просто хочет показать, кто тут хороший (она), а кто плохой (я). Меня все это страшно злит, особенно то, что ей верят остальные родственники. Пытаться открыть им глаза бесполезно. Мне больно, я не знаю, что делать. Я для них как отрезанный ломоть. Может, совсем отделиться?

Наталья, Московская обл.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ОДИНАКОВОЕ — СИРОП И ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Мы живем в небольшом провинциальном городке. Недавно у отца случился приступ. Внезапно почувствовал сильную тянущую боль в пояснице. В туалет не смог сходить. Забрали на скорой в больницу. После УЗИ почки выяснилось, что в мочеточнике застрял камень 6 мм. Папу накололи обезболивающими, назначили «Уролесан» и все! Врач говорит, надо ждать, когда камень сам выйдет. Отец страдает, мы с мамой в панике. Посоветуйте, что делать? По-моему, в нашей больнице врачам абсолютно все равно — какой там камень, где находится и выйдет ли вообще? Для всех одинаковое лечение: сироп и обезболивание.

П. П. Проскурякова, Ростовская обл.

Такая история

Редкая болячка — синдром Кавасаки

О болезни Кавасаки я слышала пару раз в жизни, но не знала даже, с чем связана эта болячка. И вот, к сожалению, пришлось столкнуться с ней.

КАК-ТО утром дочка проснулась с гнойным укусом насекомого на животе и красными разводами. В течение дня жаловалась на боль в лодыжке при ходьбе. Кроме того, поднялась температура и вместе с калом стала выходить слизь. Дочь ходила в туалет со слезами и воплями. На следующий день с этими же симптомами мы пошли к педиатру. Он посмотрел и сказал, что это ангина. После теста выяснилось, что не бактериальная, а вирусная. Боли в животе врач связал с аппендицитом и велел, если они усилятся, утром ехать в скорую. Дома я стала пичкать дочку парацетамолом, чтобы сбить температуру, но безуспешно. На следующее утро скорая с температурой 40°С, сильной диареей с желчью и слизью доставила нас в больницу.

После УЗИ брюшной полости дочке поставили диагноз инфекционный ректит — воспаление прямой кишки. Назначили антибиотики через капельницу. Температура при этом не спадала, живот продолжал болеть. Ребенок отказывался есть уже третий день. Плюс ко всему стала жаловаться, что глазки текут и чешутся и она плохо видит — все, как при конъюнктивите, хотя гноя не было. На следующий день нам прописали от диареи «Тиофран», потом отменили. Через некоторое время дали антибиотик, сказали перемешать с фруктовым пюре. Дочь начала его есть, и тут из носа хлынула кровь. Кровотечение остановили, антибиотик отменили. Взяли кровь на анализ, врач сказал, что есть улучшения, хотя по моим наблюдениям их не было!

Вечером доченька начала жаловаться, что все чешется, а кожа покрылась красной сыпью, почти как при скарлатине. Спина, попа, руки, живот — все было красное. Из глаз текло, губы потрескались, глазные белки покраснели. Пришел дерматолог и сообщил, что это синдром Кавасаки — редкое аутоиммунное заболевание, системный васкулит.

Болеют им чаще дети от 6 месяцев до 5 лет (в основном мальчики), и больше он распространен в Японии. К основным симптомам относятся несбиваемая температура 38-40°С, которая держится в течение 5-7 дней с лечением и 2-3 недели без лечения. Боль в суставах, опухание конечностей (кистей и стоп) — то, с чего у нас все началось. Тахикардия, усиленное сердцебиение, сильная раздражительность. Конъюнктивит без гноя (у нас начался на 3-й день), покраснение глазных белков (проявилось в конце 4-го дня). Потрескавшиеся губы (появилось на 5-6-й день), малиновый язык как при скарлатине (покраснел на 4-5-й день), красная сыпь (у нас появилась в конце 4-го дня).

Как оказалось, сильная диарея — неспецифический и не основной признак синдрома Кавасаки. Но я рада, что у нас все началось именно с этого, иначе в больницу попали бы не скоро.

Сейчас мы продолжаем лечиться. Информации об этой болезни у меня очень мало. Хотелось бы почитать реальные истории тех, кто с нею столкнулся. В чем опасность? Какие могут быть последствия?

Людмила, Московская обл.

Обсудим?

Хочу в гости!

Обращаюсь с просьбой к жителям Калининграда: пригласите меня пожить недельку в вашем городе. Дело в том, что этот город во время войны защищал мой отец — Макар Ильич Осипов. Он даже мечтал туда переехать после войны, но был ранен и вернулся инвалидом домой, в Самару. Очень хочу своими глазами увидеть город, где воевал дорогой мне человек. Конечно, за 75 лет в городе все изменилось. Да и мне уже за 60. Но море-то Балтийское, как и тогда, до сих пор радует слух ласковым прибоем. Я не смогу отблагодарить вас материально (пенсия 10 тысяч рублей), но могу ухаживать за садом-огородом, готовить, возиться с детьми, приглядывать за больными. Очень надеюсь, что наше знакомство будет обоюдно полезным! Жду ваших звонков!

Светлана, Самара, тел. 8-960-320-31-23

Очень хорошее письмо

Мой опыт борьбы с рассеянным склерозом

Для Н. П. Огненко из ст. Пашковской, Ростовской обл., автора письма «У меня рассеянный склероз» («Айболит» №12 за 2019 г.), и не только.

Думала, мне конец, поэтому взялась за письмо

Рассеянный склероз — заболевание очень коварное, оно не уходит, а прогрессирует. Трудно подняться с кровати. Сидеть тоже тяжело — не держит спина. И ноги тяжелющие, поэтому я передвигаюсь, шаркая и с ходунками. Остается здоровой только голова...

Расскажу, как я писала свое письмо. Прошлым летом, в июле, в жару и духоту, осталась на даче одна. Сутки пролежала с мокрой тряпкой на голове. Состояние ужасное, позвать на помощь не могу, двинуться тоже, так как онемели ноги, руки и голова идет кругом. «Ну, — думаю, — все! Если сейчас не напишу о себе, то уже никто не узнает, что была такая Д. Н.» Вот так, сидя с тряпкой на голове, опустив ноги в ведро с водой, я писала вам письмо, чтобы люди с рассеянным склерозом, которым хуже, взбодрились и не опускали руки.

Что предпринять в первую очередь

Тем, кому из-за рассеянного склероза уже трудно писать (проблема с глазами, руками), неизвестно, что предпринять в первую очередь, дам несколько рецептов, советов. Чтобы рассеянный склероз не прогрессировал, были силы в ногах, руках, спине, начинайте лечение с настойки мордовника и мумие.

■ **Настойка мордовника** приравнивается по действию к женьшеню. Залейте 1 ст. ложку с верхом семян в шелухе стаканом водки. Настаивайте 3 недели в темном прохладном месте, но не в холодильнике (в таких же условиях должна храниться и готовая настойка). Взбалтывайте 1-2 раза в день. Затем процедите и принимайте по 30 капель в 50 мл воды 3 раза в день за 10 минут до еды. Строго дозируйте капли! На ночь втирайте в область позвоночника 1 чайн. ложку настойки.

■ **Мумие очищенное** (есть в аптеке) принимайте по 1/2 таблетки 2 раза в день за 15 минут до еды. Рассасывайте и запивайте соком или компотом.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ УПОТРЕБЛЕНИЯ ОВСЯНОГО КИСЕЛЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ БОДРОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ.

Лечебный цикл — 25 дней, затем перерыв на 10 дней. На курс лечения требуется 15 циклов. Курс можно повторить не ранее чем через 6 месяцев.

■ **Пчелиное маточное молочко** (продается в таблетках) — это витаминно-минеральный комплекс. Принимайте его с декабря по март (а при необходимости — и в другое время) по 1 таблетке 3 раза в день (под язык). После 1/2 месяца приема такой же перерыв. Лечиться так надо год и более, по самочувствию.

Для восстановления и укрепления нервов (ведь именно они страдают при рассеянном склерозе) применяются и биодобавки с лецитином. А чтобы улучшить питание клеток, то есть для оздоровления всего организма, рекомендуется гирудотерапия (лечение пиявками).

Лечебная физкультура обязательна

Очень важна при рассеянном склерозе лечебная физкультура. Она направлена на поддержание нормального мышечного тонуса и подвижности в суставах. Комплекс упражнений зависит от состояния вашего здоровья. При повышенном тонусе мышц и тяжелом общем состоянии нужны упражнения на сгибание-разгибание, отведение-сведение, поднимание-опускание конечностей. При улучшении общего самочувствия для тех, кто еще может стоять без опоры, в комплекс добавляются упражнения обычной утренней зарядки, кроме приседаний, для всех групп мышц.

Упражнения выполняются самостоятельно или с помощью родных от 5 до 15 минут через каждые 1,5-2 часа. Или как минимум 3-4 раза в день. Для усиления эффекта перед занятиями надо сделать самомассаж пораженных конечностей с неконцентрированным пихтовым маслом. Начните с пальцев и поднимайтесь вверх, к бедрам или плечам. Для предупреждения мышечной слабости обязательна такая зарядка.

Для ног. Переносите вес с одной ноги на другую (можно и держаться, если кто не может стоять). Трудно, но очень нужно ходить, при этом не переутомляясь.

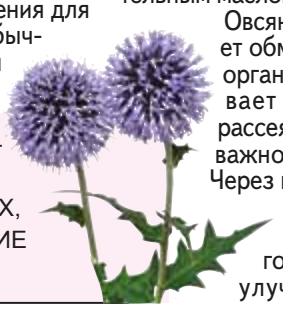
Для туловища. Сядьте на жесткую поверхность. Спину держите прямо, чуть прогнувшись в пояснице. Руки расположите вдоль туловища (если трудно, держитесь за что-нибудь). Голова — в вертикальном положении. Переносите вес тела с одной стороны на другую.

Для тазового дна. Сядьте на стул, сожмите мышцы промежности, не напрягая при этом мышцы живота, ягодиц и ног. Повторите 2-3 раза. Выполняйте упражнение каждый час, постепенно увеличивая время напряжения мышц до 10 секунд, а частоту повторений — до 10 раз. Со временем делайте упражнение не только сидя, но и лежа.

Для рук. Для укрепления рук годятся любые упражнения. Лучше всего — растягивайте эспандер и поднимайте гантели, вес которых подберите сами, как говорится, по руке, от 1 до 5 килограммов.

Очень полезны упражнения для пальцев. Сделайте из обычной бельевой или другой резинки кольцо. Наденьте его на пальцы и растягивайте в разных направлениях.

ЧТОБЫ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ НЕ ПРОГРЕССИРОВАЛ, БЫЛИ СИЛЫ В НОГАХ, РУКАХ, СПИНЕ, НАЧИНАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ С МОРДОВНИКА И МУМИЕ.



Выручает овсяный кисель

Еще надо пить лечебный коктейль. Для нас, больных рассеянным склерозом, это просто чудо — и питание, и лечение!

Заполните 3-литровую банку на 1/3 или 1/2 геркулесом — не хлопьями, а овсом грубого помола, дробленой крупой. Долейте доверху холодной кипяченой воды. Добавьте небольшой кусок ржаного хлеба или 1/2 стакана кефира и поставьте бродить на пару суток. Когда смесь перебродит, процедите ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательно 5-литровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте еще несколько раз холодной кипяченой водой и добавьте процеженную жидкость в кастрюлю. Дайте отстояться 12-16 часов. По истечении этого времени в кастрюле образуется два слоя: верхний — жидкий и нижний — плотный осадок. Жидкость осторожно слейте, а осадок (его получится 500-600 мл) поместите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Это и есть концентрат для приготовления киселя. Возьмите несколько столовых ложек концентрата (до 10) и размешайте в 2 стаканах воды. На малом огне, интенсивно помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты (обычно хватает 5 минут). В конце варки добавьте соль и масло по вкусу. Своеобразный кисловатый вкус киселя хорошо сочетается с молоком, сливками и растительным маслом.

Овсяный кисель улучшает обменные процессы в организме, восстанавливает иммунитет (при рассеянном склерозе это важно), выводит шлаки. Через несколько месяцев употребления этого незамысловатого блюда вы ощутите улучшение самочувствия, появятся бодрость, легкость во всем теле.

Лишь одно обязательное условие: есть овсяный кисель надо ежедневно в течение хотя бы месяца, желательно утром, натощак, за полчаса до завтрака.

Д. Н. Стрункина, Алтайский край

За год миндалины уменьшились в 2 раза

Для Ульяны из Калуги, автора письма «Отит, насморк, запах изо рта...» («Айболит» №20 за 2019 г.).

У моей дочки проблемы с миндалинами начались еще в раннем детстве. И как-то в поликлинике мне посоветовали каждый раз после еды полоскать горло отваром ромашки (или других трав) или слабым раствором марганцовки. Я купила «Малавит» в каплях (развожу 10 капель на 1/2 стакана воды), и дочка полощет горло утром и вечером. Две недели полощет — 2 недели делает перерыв, и так год. А осенью и весной (в периоды обострения) смазываем миндалины раствором Люголя — утром и вечером в течение 2 недель. За год миндалины уменьшились в 2 раза. Укрепили иммунитет, дочка стала меньше болеть, пропала сонливость.

Марина, Амурская обл.

Чтобы не было тромбов

ЭТИ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ РАЗЖИЖИТЬ КРОВЬ, УКРЕПИТЬ СОСУДЫ, ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ.

* **Льняное масло.** В нем содержится омега-3, а также витамин Е. Благодаря этому масло разжижает кровь, восстанавливает эластичность сосудов.

* **Хурма.** В ее составе много антиоксидантов, а благодаря наличию флавоноидов хурма разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.

* **Цитрусовые.** Они содержат витамин С и много жидкости. Особенно хорошо разжижает кровь лимон.

* **Жирная рыба.** Источник омега-3 и других полезных жиров и борец против атеросклеротических бляшек.

* **Чеснок.** Мощный антиоксидант, обладает противовоспалительным действием, способствует рассасыванию тромбов.

* **Малина, вишня, клюква, черника.** В этих ягодах содержится такое же вещество, как и в аспирине. Но только аспирин негативно влияет на желудок и слизистые, а ягоды — нет.

* **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная, содержит много калия, витамины С и группы В. Стимулирует обмен веществ, улучшает качество крови, препятствует образованию тромбов.

* **Морская капуста.** Благодаря йоду уменьшает вязкость крови и повышает тонус сосудов.

* **Помидоры.** Содержащийся в них ликопин способствует нормализации уровня холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

* **Имбирь, корень хрена, сельдерей, корица, куркума.** В коре и корнях содержатся кумарины. Эти соединения разжижают кровь.

* **Мед.** Благоприятно воздействует на состав крови, в том числе и разжижает ее. Предотвращает образование тромбов.

ЕСЛИ УМЕЛО ЧЕРЕДОВАТЬ ГОРЬКУЮ ПРАВДУ И СЛАДКУЮ ЛОЖЬ, МОЖНО ДОБИТЬСЯ ВПОЛНЕ ПРИЕМЛЕМЕГО ВКУСА.

Пригодится

Заболели ангиной? Или начался стоматит? Очистите крупную морковь и четверть кочана капусты. Выжмите из них сок, слейте в полулитровую банку и разбавьте холодной кипяченой водой в пропорции 1:1. Смесью полощите рот 5 раз в сутки. Каждый день готовьте новую порцию. Курс лечения — 1 месяц.

Ещё раз об овсянке

О пользе овсянки мы все знаем. В ней много витаминов, кальция, фосфора...

Но фитиновая кислота, которая содержится в овсяных хлопьях, наоборот, вымывает из организма кальций. Поэтому после 45 лет, когда нарушается гормональный баланс, а также людям с лишним весом овсянку на воде без сахара и масла можно есть не чаще одного раза в неделю. Не рекомендуется такая каша и тем, у кого аллергия на глютен. Зато для пациентов гастроэнтеролога овсянка — настоящее спасение.

Считается, что цельнозерновая овсянка полезнее хлопьев. Но это не так. Цельный овес плохо переваривается. Хлопья же чем крупнее, тем полезнее. В самой мелкой быстрорастворимой овсянке большая часть витаминов разрушена. Диабетикам ее есть не стоит: из нее легко усваиваются углеводы, что приводит к резкому выбросу инсулина. Зато традиционная овсяная каша нормализует уровень сахара в крови. Кроме того, овсянка полезна для эндокринной системы, улучшает настроение, укрепляет иммунитет, выводит из организма шлаки и токсины.

P. S. Даже людям с идеальным здоровьем кашу из овсяных хлопьев диетологи советуют есть не чаще двух раз в неделю.

О. П. Скоблева, врач-диетолог

Кое-что новенькое

КИНЗА-ДЗА: ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЕЁ НЕ ЛЮБЯТ?

Без кинзы невозможно приготовить ни одно кавказское, например грузинское или азербайджанское, блюдо. Любителей этой зелени можно найти везде. Но некоторые люди скорее согласятся съесть кастрюлю вареного лука, чем салат с кинзой. Почему? Ученые считают, что отвращение к кинзе вызвано генетической мутацией 11-й хромосомы, напрямую связанной с обонянием. Поэтому для некоторых кинза — «мыльная» на вкус и «грязная» на запах.

МОЛОКО ВРЕДНО ПРИ ПРОСТУДЕ

Горячее молоко при боли в горле и кашле не только не помогает выздороветь, но, наоборот, усиливает выделение слизи и тем самым ухудшает состояние больного. К такому мнению пришли врачи из Англии.

КОФЕ ВМЕСТО ЧАЯ — И ПРОХОД ОТКРЫТ

По мнению швейцарских врачей, после операции по поводу кишечной непроходимости больной должен ежедневно пить кофе. Этот напиток, в отличие от чая, ускоряет очищение кишечника. Первая дефекация происходит через 65 часов после операции. А у тех, кто пьет чай, — через 74 часа. И еще один положительный эффект: любителей кофе выписывают домой через 6 дней, а пьющих чай — через 7.

■ РАНЬШЕ, КОГДА ПРИХОДИЛИ ГОСТИ, ИМ СРАЗУ ЖЕ ДАВАЛИ ТАПОЧКИ, А СЕЙЧАС ДАЮТ ПАРОЛЬ ОТ WI-FI.

■ У РАБОТЫ ЕСТЬ ТРИ ПЛЮСА: ПЯТНИЦА, ЗАРПЛАТА И ОТПУСК.

■ КОГДА ЖЕНЩИНА СПРАШИВАЕТ У МУЖЧИНЫ ЕГО МНЕНИЕ, ОНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ОН ОТГАДАЛ ЕЕ, А НЕ ВЫСКАЗЫВАЛ СВОЕ.

Сам себе доктор — *Из почты «Айболита»*

Укропный отвар для почек

Семенами укропа в нашей семье лечится уже несколько поколений. Все рецепты у меня записаны в отдельной тетради. Хочу поделиться самыми лучшими.

РЕЦЕПТ ОТ БАБУШКИ

Моя бабушка лечила нас отваром укропа. Заливала 1 ст. ложку семян 1 л воды и кипятила 3 минуты. Банка стояла на столе, и мы пили отвар вместо воды для профилактики болезней почек. В холодильник не ставьте: почки любят теплое питье.

ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Однажды я познакомилась с пожилой женщиной, которая поведала свою историю. Она болела туберкулезом, были затемнения и небольшие каверны. Вот как она лечилась. Заливала 1 ст. ложку семян укропа 0,5 л воды, кипятила 5 минут (больше нельзя, так как улетучиваются фитонциды), настаивала ночь и на другой день выпивала в течение дня. Пила укропную воду долго, месяцев 6-7. Была очень худая, кожа да кости, а тут через пару месяцев начала потихоньку поправляться. После приема настоя укропа очень сильно хочется есть. Силы появились, начала она по дому потихоньку все делать. Через полгода сделали рентген: две каверны затянулись, а от третьей осталась ранка с горошину.

ОТ НАСМОРКА И ГАЙМОРИТА

Когда у нас, детей малых, была простуда, насморк, бабушка делала так. Брала горсть семян укропа, клала в небольшой глиняный горшок, добавляла 3-4 растолченных зубчика чеснока, заливала все кипятком и сажала нас дышать этим паром, накрыв голову большим теплым платком. Сидеть так нужно было минут 10-15. За это время нос очищается, слизь, сгустки выходят. Помогает такое лечение и при гайморите.

ОТ ОТЕКОВ И ПРИ ДИАБЕТЕ

У моей подруги сильно отекали ноги, а виной тому большой вес — 110 кг. Давление скакало, да еще и сахарный диабет. Вот как она лечилась. Заливала 1 ст. ложку семян укропа 300 мл кипятка, настаивала в термосе. Пила утром и перед сном по 150 мл 21 день. Потом 3 дня перерыв, и опять 21 день пила. Отеки сошли, онемение пальцев прошло, вены перестали болеть. Но для профилактики она продолжает пить на ночь 100-150 мл настоя (1/2 стакана).

А. Ф. Михайлова, Тверь

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

8 картофелин, 1 л бульона, 300 г сливочного мягкого сыра, 2 луковицы, 2 чайн. ложки семян горчицы, зеленый лук, 300 г белого хлеба, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло.

Лук нарубите и поджарьте на масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте нарезанный соломкой картофель, семена горчицы, поджарьте. Опустите в бульон и варите до готовности картофеля. С помощью блендера суп измельчите в пюре. Добавьте сыр. Посыпьте нарезанным зеленым луком. Подавайте с гренками. Для этого белый хлеб нарежьте кубиками, полейте маслом и добавьте пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте и поджарьте на сухой сковороде.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ФАРША И КАБАЧКОВ

2 кабачка, 200 г куриной грудки, луковица, яйцо, 50 г мякиша белого хлеба, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Кабачки нарежьте колечками, чеснок натрите на мелкой терке. Филе пропустите через мясорубку, добавьте измельченный лук, чеснок, яйцо, соль, перец, хлебный мякиш. Вымесите. Надевайте на шпажку кусочек кабачка, следом шарик из фарша, потом снова кабачок и снова фарш... Выложите шашлычки в форму, застеленную фольгой, и запекайте при 190°С 20-30 минут.

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЗЕБРА»

240 г муки, 150 г маргарина, 2 сырых яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, 1 чайн. ложка ванилина.

Желтки смешайте с сахаром, ванилином и маргарином в однородную массу, разделите ее пополам. В одну половину вмешайте какао. В обе массы добавьте муку и замесите тесто (светлое и темное). Заверните его в пищевую пленку и уберите на 40 минут в холодильник.

Охлажденное тесто раскатайте в пласты толщиной 5 мм каждый. На светлый пласт положите темный, сверните рулетом. Рулет нарежьте кружками, выложите их на противень и запекайте в духовке при 180°С до румяности.

Вырезка, запечённая с беконом и черносливом

Этот рецепт простой и быстрый, а самое главное — получается вкусно. Блюдо не стыдно подать не только домашним к ужину или гостям, но и к праздничному столу. Понадобится: говяжья или свиная вырезка, бекон, чернослив (можно заменить клюквой). Вырезку мою, режу кусками толщиной 3 см и очень нежно отбиваю. Перчу и чуть-чуть смазываю горчицей. Оборачиваю каждый кусок беконом, скрепляю зубочисткой. В середине делаю маленькое углубление ножом и вкладываю заранее запаренный чернослив (клюкву). Выкладываю мясо на противень и запекаю в разогретой до 180°С духовке примерно 40 минут. С блюдом отлично сочетаются гранатовый соус и свежие овощи, особенно помидоры.

Оксана, Калужская обл.

Нежная халва из фундука и семечек подсолнуха

По горсти очищенных фундука и семечек подсолнечника поджариваю на сковородке 5 минут, измельчаю в блендере до однородной массы. Обжариваю до золотистости на сковородке 3/4 стакана муки, смешиваю с массой. Кипячу 80 мл воды, добавляю 200 г сахара, варю сироп, добавляю 3 ст. ложки подсолнечного масла, смешиваю его с полученной ранее массой. Выкладываю на пленку в посуде и даю застыть.

Т. Федорова, Евпатория

В доме малыш

РЫБНЫЕ КЕКСЫ

300 г филе нежирной рыбы, 2 картофелины, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Картофель сварите в мундире в подсоленной воде. Очистите от кожуры, разомните, добавьте яйцо. Рыбу освободите от костей и отварите в подсоленной воде. Картофельное пюре соедините с измельченным рыбным филе. Разложите в формочки, смазанные маслом, поставьте в хорошо разогретую духовку и запекайте 10-15 минут.

ЗАПЕЧЁННАЯ ТЫКВА В СМЕТАНЕ

200 г мякоти тыквы, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Тыкву нарежьте тонкими ломтиками. На сковороде разогрейте растительное масло и слегка обжарьте в нем тыкву. Залейте сметаной, посолите по вкусу, перемешайте и посыпьте панировочными сухарями. Духовку разогрейте до 200°С и запекайте тыкву до образования золотистой корочки.

Аппетитно

Раз картошка, два картошка!

КАРТОФЕЛЬ ЕШЬТЕ УТРОМ ИЛИ В ОБЕД. СЪЕДЕННЫЙ НА НОЧЬ, ОН И ВЫСПАТЬСЯ ПОМЕШАЕТ, И КИЛОГРАММОВ ПРИБАВИТ.

Пончики с секретом

0,5 кг отварного картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 100 г муки, перец, 10 г дрожжей.

Картофель пропустите через мясорубку, добавьте разведенные в воде дрожжи, соль, перец, яйца, муку. Замесите тесто, сформируйте шарики, в середину положите любую начинку (мясной фарш, пережаренный с луком, жареные грибы). Шарик защипите, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре. К пончикам можно подать соус: перемешайте 250 г сметаны, зелень, соль, сок лимона, сахар.

Колдуны

1 кг картофеля, 0,5 кг свиноговяжьего фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1/2 стакана муки, соль, перец по вкусу, 70 г сливочного масла для обжарки лука.

Картофель отварите в мундире, фарш обжарьте с луком до готовности. Остудите и очистите картофель, теплым натрите его на крупной терке. В картофель вбейте 2 яйца, посолите. Добавьте муку и замесите тесто. Из теста сформуйте лепешки. Выложите 1 ст. ложку фарша на лепешку и сформуйте пирожок овальной формы. В кипящей воде отваривайте колдуны 5-7 минут. Шумовкой достаньте и выложите на блюдо, посыпьте сверху обжаренным на сливочном масле луком.

По-селянски с чесноком

6 картофелин, болгарский перец, 150 г растительного масла. Для соуса: 50 мл холодной кипяченой воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка сахара, соль, перец, укроп.

Картофель отварите в мундире, остудите, разрежьте на 4 дольки. Растительное масло разогрейте на огне до появления на его поверхности легкого дымка и обжаривайте картофель во фритюре до появления золотистой корочки. Достаньте и поместите в металлическое сито, чтобы стекло масло.

Приготовьте соус: чеснок измельчите и разотрите в кашицу. Добавьте соль, перец, сахар, воду, растительное масло и мелко нарезанный укроп. Все перемешайте. Полейте готовый картофель соусом, украсьте нарезанным соломкой болгарским перцем и подавайте.

Советуем приготовить

Лечебные блюда

При диабете II типа

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С РИСОМ

800 г рыбы жирных сортов, 2 стакана вареного риса, 2 моркови, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 луковица, масло растительное, соль, специи.

Рыбу нарежьте тонкой соломкой. Соедините с измельченными луком и морковью. Потомите 10 минут на растительном масле с водой. На дно формы выложите половину риса, смажьте его сметаной. Сверху выложите тушеные продукты. Накройте остальным рисом, посыпьте тертым сыром. Поставьте на 20 минут в духовку, разогретую до 200°С, до образования золотистой корочки.

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЕ СМУЗИ

По 1 яблоку и апельсину, 50 г тыквенного сока, 1 чайн. ложка семечек, 100 г льда.

Сложите в блендер и тщательно взбейте: порезанные яблоко и апельсин, сок тыквы, лед. Вылейте в широкий стакан. Посыпьте семечками.

Как там, у них?

В Папуа — Новая Гвинея женщина равна 10 хрюшкам

Это один из самых экзотических и наименее затронутых цивилизацией уголков земли. Там до сих пор живут каннибалы. Интересно, как устроена жизнь местных племен?

ДВА ДОМА — ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН

Как устроен быт племен? В папуасской деревне есть мужские дома и женские. В первых живут все мужчины и мальчики старше 10 лет. Во-вторых — женщины и дети. Неужели мужчины и женщины на самом деле все время живут в разных местах? Да! И спят, и едят. Все это из соображений безопасности. В любой момент может напасть вражеский клан, и мужчины должны быть готовы защищаться.

СЕКСОМ ЗАНИМАЮТСЯ ТОЛЬКО В ЛЕСУ...

Когда же мужья встречаются с супругами? Здесь тоже существует свой регламент. Муж занимается сексом с женой днем, в укромном месте на природе (чаще всего в лесу или на огороде). Жену можно взять только из другого клана и за нее обязательно нужно заплатить, и только свиньями. Расчет такой — одна женщина равна десяти хрюшкам. Мало кто из папуасов владеет таким богатством, поэтому скидываться приходится всему племени. А готово ли оно пойти на это, зависит от авторитета жениха. Завоевывается он умением охотиться и наличием собственной шапки.

ШАПКА ЕСТЬ? ЗНАЧИТ, ГОТОВ ЖЕНИТЬСЯ

Шапка — важная вещь в жизни папуаса. Без нее нельзя пойти ни на одну сходку. Делается она из собственных волос в специальной «шапочной» школе. Там молодого папуаса учат отращивать волосы по специальной методике. Полтора года нельзя мыть голову. Каждый день по 7-10 раз ее надо опрыскивать мутноватой жидкостью из особой лужи. Папуасы с придыханием называют ее волшебной водой. Спать нужно, не касаясь волосами ничего, — подложив деревяшку под шею. Так как при этом все чешется, за ухом у молодого папуаса всегда есть специальная палочка для чесания. Через полтора года «учебы» наступает время «защиты диплома». Спутавшиеся окончательно волосы, склеенные за полтора года глиной из лужи с «волшебной водой», срезаются. Им придают специальную форму. Шапку украшают перьями райских птиц и цветами. Если наставник одобрил «дипломную работу», папуас признается повзрослевшим и готовым к женитьбе.

ЖЕНА НЕ ПОДПУСКАЕТ? ЗАВОДИ ВТОРУЮ...

Семейная жизнь папуасов не так проста. Если жена забеременела, то в следующий раз супруги займутся сексом, только когда ребенку исполнится три года. Это правило соблюдается неукоснительно. У отца есть возможность видеться с детьми — в женском доме, но недолго и после обеда. А как же быть папуасу, если жена его к себе не подпускает, а хочется ласки? Выход один — взять вторую жену. Их количество не ограничено. Главное, чтобы были свиньи.

ОПАСНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Увеличение размера полового члена по рискам сопоставимо с операцией на открытом сердце. Но мужское население Папуа — Новой Гвинеи это не останавливает.

Независимое государство с юго-западной части Тихого океана, которое делит остров Новая Гвинея с Индонезией, может похвастаться не только завораживающей природой... Мужчины Папуа — Новой Гвинеи вдруг решили, что их мужское достоинство должно быть больше, и бросились увеличивать его. Только в одну больницу за последние два года поступило 500 мужчин с изуродованными пенисами, которые пытались сделать операцию сами себе. Для этого они вводили в половой член не только силикон, но и кокосовое масло. Идти к доктору за помощью их заставляет появление комковатых образований на члене и мошонке. В конце концов на их месте образуются язвы, которые потом лопаются. У некоторых мужчин также возникают проблемы с мочеиспусканием, поскольку крайняя плоть очень распухает. Это может быть лишь верхушкой айсберга, поскольку известно лишь о тех пациентах, которые обратились за медицинской помощью. Напомним: инъекция каких угодно веществ в какую угодно область тела без консультации со специалистом — плохая идея.

Ёшкин кот!

ПРОИГРАЛ ЖЕНУ В КАРТЫ

Андрей К. из Мурманска проиграл своему другу в карты крупную сумму. Чтобы отыграться, предложил поставить жену. Партнер согласился и выиграл очередной раунд. Неизвестно, оплатила ли женщина карточный долг, но после этого случая она развелась с супругом и вышла замуж за победителя в той злополучной игре.

РАСКОРМИЛ СОБАКУ ИЗ-ЗА РЕВНОСТИ

Из-за ревности к любимой собаке жены, чемпионке многих выставок, немец К. начал втайне кормить ее всякими вредными вкусностями. Собака так растолстела, что больше не могла участвовать в выставках. Жена, догадавшись о подлости мужа, подала на развод.

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ СО СВЕКРОВЬЮ

Итальянская пара решила провести медовый месяц в Париже. Но сразу же после него жена подала на развод, потому что провела его со... свекровью. Муж взял в романтическое путешествие маму, которую просто обожал.

Вместо теста

Слова-паразиты и характер

По мнению психологов, слова-паразиты выдают то, о чем собеседник умалчивает.

■ **«Короче»** часто использует неуравновешенный, склонный к агрессии человек-холерик. Иногда это слово свидетельствует об излишней болтливости.

■ **«Как бы».** Говорящий избегает ответственности и ищет лазейку для маневрирования.

■ Людям, часто произносящим **«кстати»**, не хватает внимания со стороны окружающих, особенно в непривычной обстановке. Это робкие люди, которым не хочется выглядеть молчунами, но и оказаться в центре внимания тоже.

■ Слишком болтливые люди обожают **«так сказать»**. Мысли у них не поспевают за словами. Слово-паразит выступает в роли паузы, давая возможность синхронизировать мышление и речь.

■ **«Ладненько»** говорят люди, ощущающие превосходство над собеседником, но не желающие его показать.

■ Слово **«типа»** употребляют противники всего нового. Они навязывают свое мнение с помощью агрессивного стиля разговора.

■ **«Это...», «э...», «это самое»** повторяют тугодумы и малообразованные люди.

■ Некоторые люди используют в речи частицу **«ну»**. Зная это, можно понять, что человека что-то беспокоит, но он не хочет об этом говорить. Постоянно произнося «ну», человек стремится придать сказанному значимости.

■ Люди, в речи которых мелькают **«в общем»** и **«вообще-то»**, безучастны к проблемам других, скрывают свою неуверенность за агрессией и могут устроить скандал по малейшему поводу.

ТОЛЬКО РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ В ПЯТЬ УТРА ПРИЙТИ С ГУЛЯНКИ И НА ШЕСТЬ УТРА ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК.

Знаете ли вы, что...

● Быть безработным вредно для здоровья. Если человек не работает, у него страдает психика. Причем чтобы улучшить ее состояние, достаточно всего одного рабочего дня в неделю.

● Когда человек находит работу, риск появления стресса, депрессии снижается на 30%. Что интересно, полноценная рабочая неделя не укрепляет психику. Наоборот, для того чтобы хорошо себя чувствовать, выходные должны быть длиннее двух дней.

● Но если человек переходит с хорошей работы на низкооплачиваемую или нервную, это еще опаснее для здоровья, чем быть безработным.

Стихи наших читателей

НЕПОДХОДЯЩИЙ ПЕРВЫЙ МУЖ

Мне простодушные слова
Сказать однажды не успели.
Как завершение недели
Летит бесшумная сова.
Темнеет южный небосвод,
Кот черный ходит у калитки,
Свернулся в холоде улиткой...
Тебя как будто тоже ждет.
— Ты зря вернулся в нашу глушь,
Стоишь, роняя взгляд на тапки.
Такой красивый, сильный, гладкий...
Неподходящий первый муж...

У ЗАКРЫТОГО ОКНА

У закрытого окна осенью
Простодушные слова просятся.
Незабытый паренек кашляет —
Простудился, будет ждать, кажется.
У закрытого окна ласточки
Закружили, к небесам ластятся.
И оторванные все листики
Ветер солнечным ковром выстелил.
У закрытого окна вечером
Обнимается заря с вечностью.
В душной комнате в слезах девушка —
Не пускает погулять дедушка...

Наталья Окенчиц, Михайловск

Умные мысли

■ КОГДА В ЧЕЛОВЕКА КИДАЕШЬ ГРЯЗЬ, ПОМНИ — ДО НЕГО ОНА МОЖЕТ НЕ ДОЛЕТЕТЬ, А НА ТВОИХ РУКАХ ОСТАНЕТСЯ.

Омар Хайям

■ ОЧЕНЬ ЛЕГКО РАССУЖДАТЬ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО, КОГДА ВЫБОР СТОИТ НЕ ПЕРЕД ТОБОЙ.

Джек Николсон

■ ТО, ЧТО ИДЕТ ОТ СЕРДЦА, ДО СЕРДЦА И ДОХОДИТ.

Джон Джеймс Пайэтт

Обсудим? — *Поучительная история*

О «прелестях» отцовства

Думали, что дочка нас объединит, а она развела. Я любил жену и не мог простить, что стал для нее неважен. И ребенка хотел, и понятия не имел, как любить эту кнопку в ползунках.

Дочку я принес из роддома на руках. Первые два дня жалел, что не умею кормить грудью... На третий вышел на работу и замучил коллег рассказами о прелестях отцовства. Опытные папы загадочно улыбались и говорили, что рано радуюсь, мол, скоро начнутся сюрпризы. Как сглазили...

Вечером я уже сам готовил ужин — жена не успела. Следующую ночь провел на кухонном диванчике. У дочки «случился животик», поэтому кроху жена уложила с собой. Утро было хмурым и без завтрака. Вечер — снова без ужина, пришлось довольствоваться творогом и яйцами. Перед сном намекнул жене, что соскучился, давай обниматься. Она шикнула: «Лялька только уснула, а тут ты, любвеобильный». Засыпал на кухне, еле сдерживая злость...

Прошло три недели, но ничего не изменилось, только в душе выросла гряда ледяных айсбергов. По одну сторону я — любящий, нежный. По другую — жена и дочка-разлучница, которая орала, мне кажется, просто так, из принципа, лишь бы не допускать родного отца к своей матери. А та тоже хороша: вмиг поставила крест на авторе этого «шедевра». Как-то сунулся с предложением помочь, но встретил измученный горящий взгляд: чем ты мне поможешь?

Думали, что дочка нас объединит, а она развела. Я любил жену и не мог простить, что стал для нее неважен. И ребенка хотел, и понятия не имел, как любить эту кнопку в ползунках. Жена примерила образ мученицы, на переговоры не шла, к телу не допускала, лишь исправно просила денег, предоставляя отчет о расходах. Мне казалось, что я не нужен как муж и мужчина. Только деньги и чтобы орать на меня...

И мы расстались. Пару лет я жил у мамы, у сердобольных женщин, снимал жилье. Платил алименты и считал себя «жертвой материнского инстинкта». Неопытных парней наставлял сурово, мол, как появится ребенок, так конец отношениям. А потом пришел навестить дочку — и будто впервые увидел жену. Спокойную, неизмотанную, с подкрашенными губами и удачной прической. И снова амур пронзил сердце — ведь она мне родная, кровинушка растет общая... Жена приняла обратно, дочка тем более. Хотим скрепить союз вторым ребенком, но чуть позже, когда дочка подрастет...

Анатолий, Кемеровская обл.

Намотай на ус

ГРОМКАЯ МУЗЫКА ПРОВОЦИРУЕТ ЖЕЛАНИЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ: ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ЗВУК, ТЕМ ЧАЩЕ И БОЛЬШЕ ПЬЕТ ЧЕЛОВЕК. ТЕПЕРЬ ПОНЯТНО, ПОЧЕМУ В БАРАХ МУЗЫКА ЗВУЧИТ ОЧЕНЬ ГРОМКО.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров, а/я 611, Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 001558

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Мода-2019

Какие джинсы выбрать

Самые актуальные варианты на все случаи жизни.

1 Модель прямого кроя. Если выбираете прямые джинсы со средней или даже низкой посадкой, модель не должна быть укороченной. Так визуально вытянете силуэт и будете казаться на 2-3 см выше. Такие джинсы можно носить не только с кроссовками. К ним подойдут и элегантные лодочки, и босоножки на каблуке.

2 Джинсы клеш. Их сочетают сегодня как с куртками с бахромой и клетчатыми рубашками (относятся к хиппи-культуре), так и с объемными футболками и массивными цепями (из ярких 1990-х). Что касается обуви, ограничений нет. Это могут быть спортивные кеды, казаки или ботильоны на каблуках.

3 Джинсы бойфренды. Они завладели женским гардеробом около пяти лет назад и не теряют своей актуальности. Носить их можно с массивными кроссовками и объемными тренчами (бежевыми или цветка хаки). Или замените тренч на кожаный плащ, а кроссовки — на ботильоны или казаки.

4 Расслабленный фасон. Это отличный вариант для будней. Сочетайте их с уютным свитером или свободным жакетом.

5 Укороченная модель свободного кроя. Укороченные джинсы с необработанными краями — главный хит из денима. Особенно хороши они в классическом ансамбле с обувью на каблуках и прямым или объемным жакетом.

А. Н. Китаева, модный стилист

Пригодится

■ ЕСЛИ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗАУСЕНЦЫ, КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ВОКРУГ НОГТЯ КАСТОРОВОЕ ИЛИ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.

■ НАНОСИТЕ ДУХИ ПО КАПЛЕ НА ЗАПЯСТЬЯ, ЛОКТЕВОЙ СГИБ И В ОБЛАСТИ СОННОЙ АРТЕРИИ — ТАМ КОЖА ТЕПЛЕЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ АРОМАТУ РАСКРЫТЬСЯ.

■ ВОЛОСЫ ПОТЕРЯЛИ БЛЕСК И СТАЛИ ЛОМКИМИ? ОПОЛАСКИВАЙТЕ ИХ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ РАЗВЕДЕННЫМ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ (НА 2 Л ВОДЫ — 2-3 СТ. ЛОЖКИ).

Осень – стресс для кожи

Осень — самое сложное время для кожи лица. Чтобы из-за смены погоды чувствительная кожа не пострадала, поухаживайте за ней.

УМЫВАЕМСЯ

*** Отрубями.** Вымойте лицо прохладной водой. Теплой смочите 1-2 ст. ложки отрубей до образования кашицы. Нанесите ее на лицо, держите 15 минут и умойтесь прохладной водой. Отруби не только очищают, но и смягчают, и отбеливают кожу лица.

*** Хлебом.** Размягчите в воде мякиш черного хлеба. Полученную кашицу нанесите на 2-3 минуты на лицо, а потом смойте водой.

*** Растительным маслом.** Отожмите смоченный в горячей воде ватный диск и окуните его в масло (миндальное, кукурузное, персиковое). Протрите им кожу лица и шеи. Через 1-2 минуты снимите масло чистым диском, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде, смешанной пополам с любым фруктовым соком.

НАНОСИМ ЛОСЬОН

*** Лимонно-глицериновый.** Добавьте в сок половины лимона чайную ложку глицерина и 1/4 стакана воды.

*** Ромашковый.** Заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку ромашки. Добавьте сок одного лимона, 30 г камфорного спирта и по 2 г буры и борной кислоты. Лосьон не только очищает, но и борется с воспалениями.

*** Березовый.** Смешайте 100 мл березового сока и 20 мл спирта или по 25 мл глицерина и спирта. Это прекрасное тонизирующее средство.

НЕ ЗАБЫВАЕМ О МАСКАХ

*** Овсяная.** Заварите горсть овсяных хлопьев в небольшом количестве горячего молока или сливок (до набухания). Нанесите теплую маску на лицо. Через 15 минут смойте чуть теплой водой. Такая маска увлажнит и напитает сухую кожу.

Если кожа краснеет при смене температур, делайте маску из тертого яблока с молоком и яичным желтком.

*** Мятная.** Залейте стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку измельченных сухих листьев мяты или 3 ст. ложки свежих. Настаивайте 30 минут. Добавьте в настой крахмал до густоты сметаны. Нанесите маску на 15-20 минут. Смойте прохладной водой и протрите лицо кубиком льда из этого же настоя. Вместо мяты можно использовать шалфей, подорожник, цветки ромашки. Мятная маска омолаживает кожу.

*** Капустная.** Проверните через мясорубку листья капусты. Смешайте полученную кашицу с взбитым яичным белком и нанесите состав на лицо. Держите маску 25-30 минут, смойте теплой водой. Такая маска хорошо очищает кожу лица.

*** Огуречная с толокном.** Натрите огурец, соедините с толокном, чтобы получилась кашица (при очень чувствительной коже добавьте сметаны). Нанесите маску на 20-25 минут, снимите ватным диском, смоченным в воде комнатной температуры. Такая маска сделает кожу свежей и сияющей.

На все случаи жизни

● Если кожа на руках шелушится, а ногти слоятся, делайте кефирные ванночки. Налейте кефир в емкость и опустите в него на 10 минут руки. Если ванночки делать каждый день, уже через 1-2 недели ногти укрепятся, кожа отбелится, станет гладкой и упругой.

● Для укрепления волос пропустите через мясорубку два корня хрена. Добавьте 1 ст. ложку сметаны, 1/2 чайн. ложки растительного масла, 1 чайн. ложку лимонного сока. Всыпьте 1 ст. ложку овсяной муки. Еще раз тщательно размешайте и втирайте в корни волос. Укройте голову целлофаном, утеплите полотенцем. Через 40 минут смойте шампунем.

● Чтобы ресницы стали длиннее и гуще, нанесите тушь, а потом пройдитесь по ним ватной палочкой, которую предварительно обмакните в детскую присыпку. После этого можно наносить второй слой туши.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Пригодится

Важные мелочи от наших читателей

Белая пряжа потемнела от времени?

Сначала постирайте пряжу. Замочите клубочки на 30 минут в мыльном растворе или с добавлением стирального порошка. После хорошо прополощите в холодной воде и высушите. Затем приготовьте раствор: на 2 л воды добавьте 2 ст. ложки перекиси водорода. Замочите клубки в этом растворе и оставьте на солнце на 30 минут.

Оксана, Орловская обл.

Заготовки простоят долго

Домашние соленья и компоты укупориваю воском (или очищенным парафином). Банку заполняю, стерилизую, как обычно, охлаждаю, а потом на поверхность содержимого выливаю слой расплавленного воска толщиной 2 мм. Воск застынет и превратится в герметичную крышку. Не нужны никакие машинки. Запас воска переходит из сезона в сезон. От пыли горловину прикрываю бумагой.

Гульнара, Татарстан

Если постоянно расстёгивается молния

Частенько такое бывает — на брюках или джинсах молния расстегивается сама по себе. Я научилась с этим справляться, проблема решается очень просто. Понадобится обычное тонкое металлическое колечко от ключей. Его нужно прицепить к бегунку. Когда застегнете молнию, колечко накиньте на пуговицу и застегните ее. Так молния никогда не будет расстегиваться сама.

Кира, Нижегородская обл.

Растянуть обувь поможет картошка

Очистите две картофелины подходящего размера. Оберните бумажным полотенцем или газетой. Усердствовать с бумажной изоляцией не стоит. Вложите картофелины в туфли и оставьте на ночь. Картошка высохнет, а вся влага впитается в обувь. Единственное «но»: при помощи картошки можно изящно растянуть только ту область обуви, где находятся пальцы. Кстати, картошку засунуть в обувь можно и для того, чтобы вывести неприятный запах. Лучше всего это работает с кожаной обувью. С тканевыми моделями будет немного сложнее.

Нина Трофимова, Ульяновская обл.

Помыть жалюзи можно быстро и просто

У кого дома висят жалюзи, знают, как сложно их мыть. Занавески снял и постирал, а каждый раз снимать жалюзи неудобно. Есть простое решение. Надеваем на руку перчатку или ненужный носок. И протираем полоски. Можно на одну руку надеть мокрую перчатку, а на вторую — сухую. В одну сторону протираем полоску мокрой перчаткой, в другую сторону — сухой.

Элина, Ставропольский край

Чистящее средство из подручных материалов

Как-то у меня в доме закончились все чистящие средства. Подруга посоветовала приготовить пасту из того, что есть под рукой. Я натерла на терке кусок хозяйственного мыла, залила 1 стаканом горячей воды, чтобы стружка растворилась. Добавила по 1 чайн. ложке пищевой соды и горчицы, взбила миксером до кремообразной консистенции. Получилось отличное средство для чистки плиты, духовки, микроволновой печи, холодильника и даже кафеля в ванной.

Светлана, Рязанская обл.

Маленькие секреты большой стирки

Как продлить срок службы стиральной машины и сэкономить на стирке?

1. В отделение для порошка засыпьте пачку лимонной кислоты, поставьте на полный режим стирки с температурой 60 или 90 градусов. Запустите стирку без белья. Так очистите от накипи нагревательные элементы и другие части машинки. Процедуру полезно делать раз в полгода-год.

2. Вместо кондиционера для белья можно воспользоваться пищевой фольгой. Сожмите ее в шар размером с кулак, положите в барабан вместе с бельем и запустите стирку. Так снимете статическое электричество с вещей.

3. Если в один день у вас несколько стирок, то передышку между стирками машинке лучше не давать. Дело в том, что при повторном запуске можно сэкономить на нагреве воды, так как тены еще не остыли.

4. Регулярно нужно очищать лоток для порошка и сливной накопитель, находящийся внизу машинки.

Актуально — Рекомендуем

О целебной силе пухового платка

■ Платки из натурального пуха долго служат и согревают даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает влагу, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не дает рассеиваться теплу.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при лечении простуды: его повязывают на горло или укутываются полностью.

■ Сухое тепло лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

■ Замучила мигрень? Повяжите платок на голову.

■ При варикозном расширении вен регулярно обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии и противовоспалительные препараты, способствует быстрому заживлению ран и переломов.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5300 руб., 150х150 – 5800 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Хозяйке на заметку

● Со временем жемчужные ожерелья и серьги тускнеют. Поэтому их нужно регулярно чистить. Для этого отлично подходит оливковое масло. С помощью мягкой ткани вотрите немного масла в жемчуг. Украшения засияют так, словно их только что принесли из магазина.

● Если в доме не оказалось специальных средств для мойки стекол, поможет газировка. Она справится с грязью, пылью и пятнами на лобовых стеклах автомобиля, зеркалах и окнах в квартире. После нее не остается разводов и потеков. Просто налейте газировку в тазик, намочите тряпочку — и за работу!

● Бутылка с растительным маслом всегда жирная: после использования одна-две капли обязательно стекут по бутылке, отсюда пятна на столе, грязные руки. Вырежьте небольшой манжетик из обыкновенной губки. Вытрите насухо бутылку, наденьте губку на горлышко — и ваши руки и стол всегда будут чистыми.

Я никогда не выбрасываю старые зубные щётки...

Ничего нет лучше, чем этой щеткой чистить краны и вокруг них. Брызг от нее почти нет. То же самое и в углах, куда трудно даже тряпкой достать. А уж когда ящик разбираешь, то из щелей между дном и стенкой только зубной щеткой и можно вычистить мусор. И мыть ее потом не надо, выкинул — и все! Еще я никогда не выбрасываю старые полотенца и простыни. У меня в шкафу есть специальная полка для них. Если надо что-то отремонтировать, то нет ничего лучше, чем закрывать пол и мебель простынями — газеты и рядом не лежали. То же самое, если нет возможности люстру снять, а вымыть ее надо: застилаю все вокруг. Нужна мужу тряпка для мытья машины — на тебе кусок простыни или полотенце. Старые хлопчатобумажные носки и нижнее белье очень здорово использовать для полировки мебели. Отполировал — выкинул. Опять же, ничего мыть-стирать не надо.

Жанна Р., Ростовская обл.

Лечение до заболевания
Тонкая прозрачная ткань
Взлетная полоса (разг.)
Железный друг Элли
Напарник Доцента и Косого
Мегаполис в Японии
Китайское учение
Конек узбека-кулинара
Годы работы
Борьба без правил
Победил барса в поэме
Неровности Земли
Денежная единица Анголы
Тапочки к балетной пачке
Еврейский десерт
Тезка Газманова
Прибавление в семье гепарда
Легендарный партизан
Кровеносный сосуд
Устройство для буксировки
Аэропорт Москвы
Выдает себя за мессию
Водная артерия Красноярска
Перуанское блюдо из рыбы
Крупная куница
Классик бразильской литературы
Захватчик в казино
Женманная особа
Полярник на «Фраме»
Прибрежная плакса
Монета Киевской Руси
Вид джинсов
Дефект походки
Баня в Хельсинки
Люля-кебаб по-грузински
Матрос без году неделя
Волчьи покои
Комнатный цветок
Нужное число депутатов
Столица с фонтаном Треви
Житель известного лабиринта
Старенькая тощая лошадь
Кефир с кусочками фруктов
...строя и песни
Писатель... Шоу
Билл, компьютерный магнат
Юбка-коротышка
Любовная история
Удар в боксе

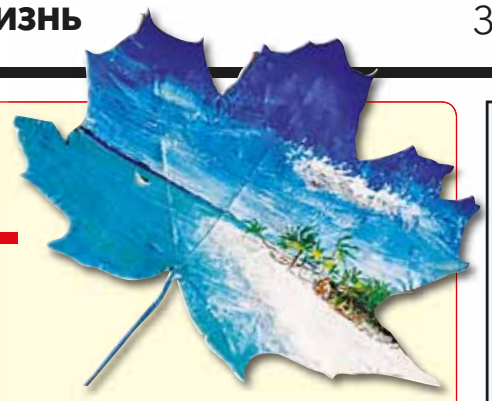
Рис. Сергея Кокарева

Передозировка страха
Уроженка Ташкента
Унылая атмосфера
Насыпь из пустых пород
Женское имя
Вещь материального мира
Движитель катера
Аппарат для розыгрышей
Рижский берег
Танец Бывалого
Бард в роли Бормана
Жильцы на одном этаже
Российский актер
Багряная верба
Порода тонкорунных овец
Запретный — сладок
Рыхлый лед в ледоход
Богатырское воинство
Одежда для зонтика
Зеркальная рыба
Денежное взыскание
Шансонье... Амирамов
Злыдень из фэнтези
Разряд в дзюдо
Воспета Петраркой
Баклан по способу питания
Пассия князя Мышкина
Кратер на Луне
Жан-Поль среди кутюрье
Была Золотой при Батые
Рука на старый лад
Певец с «Сиреневым туманом»

Составила Елена Короткова

Удивительное рядом

Вместо холста — опавшие листья



Польская художница Иоанна Виражка использует осенние листья как холсты для своих картин. Для сюжетов она выбирает красивые пейзажи и звездное небо. Шедевры девушка создает с помощью карандашей и акриловой краски.

Такой случай — *Ей-богу, правда!*

Как суслик клад нашёл

ПОШЛА НА СВИДАНИЕ И ПРОПАЛА НА МЕСЯЦ

В Якутии 18-летняя девушка пошла на свидание из одного поселка в другой, находящийся за 100 км, и пропала. Нашли ее только через месяц на заброшенной коневодческой базе. Оказалось, что, пройдя 20 км от села, она решила срезать дорогу и в итоге ушла в противоположном направлении. Жители села искали девушку на 7 лошадях и вездеходе. К поискам приступили профессионалы из республиканской службы спасения. Подключили даже ясновидящих и шаманов, но все безрезультатно.

Девушку нашли случайно. Местные жители наткнулись на свежие следы возле речки и через пару часов обнаружили Лидию на базе.

Как хрупкая девушка смогла выдержать столько времени непогоду, тучи комаров, холод и голод, остается загадкой.

ГРЫЗУН-АРХЕОЛОГ

В Астраханской области археологи нашли уникальный клад... благодаря суслику! Это произошло на территории Селитренного городища, где в XII-XV веках предположительно находилась столица Золотой Орды — город Сарай. Специалисты Марийского государственного университета случайно обнаружили у норки грызуна древние монеты. Похоже, при строительстве убежища суслик, не оценивший по достоинству находку, стал выбрасывать наружу мешавший ему мусор, а в результате помог археологам в поисках уникальных артефактов. В общей сложности специалисты насчитали более полутораста монет, каждая из которых представляет огромную ценность.

ДОПЕЛСЯ ДО БОЛЬНИЦЫ

65-летний житель Китая 2 часа без перерыва пел в караоке-баре любимые хиты, но, пытаясь взять высокую ноту, внезапно почувствовал острую боль в левой части спины. Задыхающегося мужчину госпитализировали. Врачи диагностировали пневмоторакс. В легких скопился избыточный воздух и сильно их сдавил. Сейчас певец проходит курс реабилитации.

В час, когда раздался страшный стук, умер дед Макар

Моя баба Катя знала немало страшных историй, от которых у меня в детстве мурашки бегали по коже. Не раз и не два она говорила внукам: «Лучше сказать нехорошее слово, чем чертыхнуться». Я на всю жизнь запомнила эти слова. А еще одну необъяснимую историю. Однажды кто-то невидимый ударил в стену дома бабушки, да так сильно, что стекла задрожали. Бабуля вышла посмотреть — никого. Сразу подумала: это неспроста, видимо, случится что-нибудь плохое. На другой день ее старшая дочь, Мария, принесла матери ужасную весть. В час, когда раздался страшный стук, умер муж бабушки, дед Макар. Он тогда лежал в больнице за много километров от дома. Мария находилась в палате отца. «То ли душа Макара, выйдя из тела, дала о себе знать, то ли дух почувствовал это событие и решил себя проявить», — терялась потом в догадках бабушка.

Жанна, Пенза

Знак судьбы

НАШЛИ ИНТЕРЕСНЫЙ КЛЮЧ НА ДОРОГЕ? СЧИТАЙТЕ, САМА СУДЬБА ПОСЫЛАЕТ ВАМ ПОМОЩЬ. ЭТО ЗНАК, ЧТО ОТКРЫВАЕТСЯ ТО, ЧТО ПРЕЖДЕ БЫЛО НЕДОСТУПНЫМ.

Уроки жизни

Берегитесь людской зависти!

НЕ ПУСКАЙТЕ НА ПОРОГ СВОЕГО ДОМА ТЕХ, В КОМ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ. СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ — ОНО ХРУПКОЕ...

Мария рано вышла замуж. Брак оказался удачным. Муж ее, Степан, занимался сельским хозяйством. Мария преподавала математику в местной школе.

Дела у Степана шли в гору, денег хватало. Ни он, ни жена ни в чем не знали нужды. Сами построили дом, двоих детей почти вырастили. И все у них шло складно да ладно... до определенного момента.

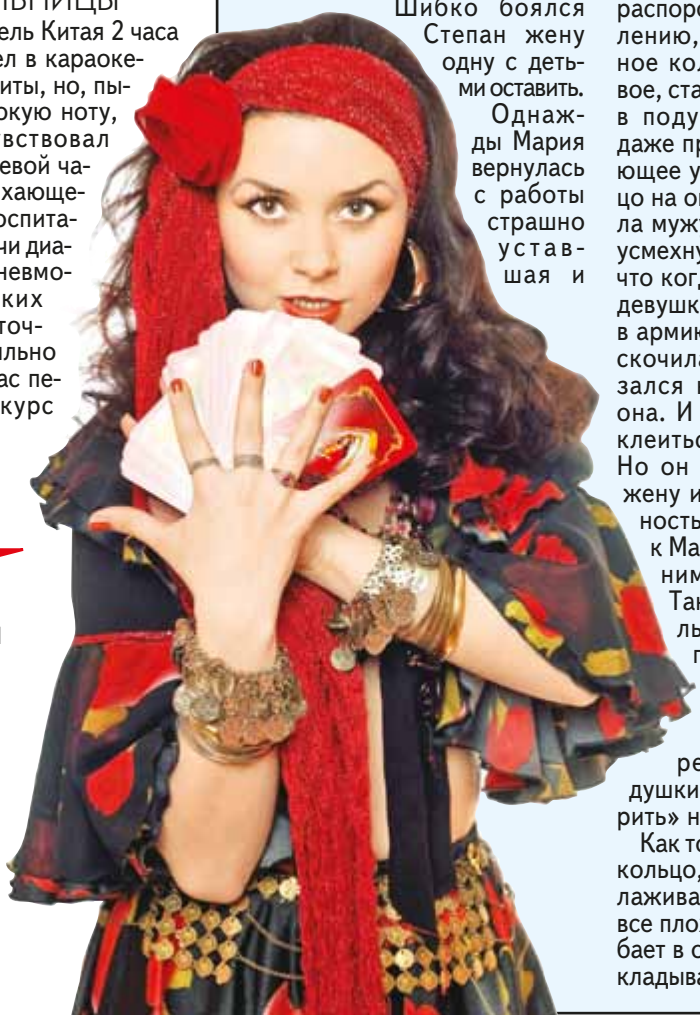
В один год свалилось на Степана и Марию столько несчастий! Вымер почти весь скот. Град уничтожил посевы. Сник мужик, стал выпивать каждый день. Начал кричать на жену, руки распускать.

Вскоре трагически погиб родной брат Степана. Сильно заболел младший сын. Степан нашел в себе силы и справился с зеленым змием, но стал болеть сильно. С сердцем проблемы начались. Врачи настаивали на операции... А это, как известно, дело рисковое. Шибко боялся Степан жену одну с детьми оставить. Однажды Мария вернулась с работы страшно уставшая и только села ужинать, как в окно постучали. На пороге стояла бедная цыганка. Она попросила немного хлеба и воды для детей.

Марии стало жаль женщину. Она пригласила ее в дом, накормила чем могла и с собой дала. Цыганка поблагодарила хозяйку, взяла мешочек с едой и пошла к выходу. Но в дверях обернулась и сказала: «Большое несчастье обрушилось на вашу семью. На какую-то вещь сделано. Бед больших пожелали. Ищи, в твоем доме она. Но, скорее всего, это серебро. Когда найдешь, закопай подальше от дома...» И ушла. Целый день у Марии из головы не шли слова цыганки. В поисках загадочной вещицы она перерыла весь дом, но без толку.

Прошел месяц. Однажды, ложась спать, женщина что-то нащупала в подушке. Она тут же распорола ее и, к своему удивлению, обнаружила серебряное кольцо с камнем. Красивое, старинное. Как оно попало в подушку, Мария не могла даже предположить. На следующее утро она закопала кольцо на окраине села и рассказала мужу о находке. Тот хоть и усмехнулся, но рассказал жене, что когда-то дружил с местной девушкой. Потом его призвали в армию, а подруга вскоре выскочила замуж. Но брак оказался неудачным, развелась она. И стала опять к Степану клеиться, проходу не давала. Но он любил свою молодую жену и честно хранил ей верность. А девка эта в подруги к Марии набивалась. Часто к ним в гости захаживала. Так, по-соседски, то за солью, то чаю попить. Степан был уверен, что это она подкинула кольцо. Как кольцо оказалось в подушке? Летом деревенские выносят подушки во двор, чтобы «прожарить» на солнце...

Как только Мария закопала то кольцо, дела в семье стали налаживаться. А у соседки этой все плохо и по сей день. Прозябает в одиночестве и часто прикладывается к бутылке.



Как там, у них?

ЗАШЁЛ В РЕСТОРАН — ПРОГЛОТИ ЯЗЫК

В Юго-Восточной Азии становится все более популярным ресторан, в котором запрещается разговаривать. Владелец объясняет запрет тем, что принимать пищу нужно в полной тишине, чтобы наиболее полно насладиться ее вкусом. Тот, кто нарушит молчание в маленькой комнате на 25 человек, должен заплатить штраф. Тишину имеет право нарушать только владелец ресторана, чтобы поблагодарить гостей за посещение своего заведения.

НА РЕЛЬСАХ МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ БЕСПЛАТНО

В Индонезии люди верят в то, что ток, проходящий по рельсам, может их вылечить от диабета, высокого давления и повышенного холестерина. В этом виновата местная легенда. Согласно ей, одного китайца разбил сильный паралич, и он от безысходности решил покончить с собой — лечь на рельсы. Однако вместо этого он получил удар током и излечился от паралича. Правда это или нет — неизвестно, но количество желающих излечиться подобным образом настолько велико, что все железнодорожное полотно часто бывает застелено телами людей. Ток от рельс стал столь популярен, потому что у врача вылечить эти заболевания слишком дорого. А на рельсах лежать можно бесплатно.

КОТЫ ИДУТ НА ДЕЛО

Два брата-кота Фаня и Феня из Уфы принесли с прогулок домой более 100 различных предметов. Это и ботинки, и шлепанцы, и перчатки. Сообща они даже едва не стащили у соседей детскую школьную форму. Владельцы животных Мария и Эдуард У. безуспешно пытались показывать котам купюры достоинством в 50 и 100 рублей в надежде, что те разнообразят свою добычу. Часть украденных четвероногими воришками «трофеев» хозяева уже вернули соседям.

Ей-богу, правда!

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ ПИСАТЬ МУЗЫКУ, БЕТХОВЕН КАЖДЫЙ РАЗ ОБЛИВАЛСЯ ЛЕДЯНОЙ ВОДОЙ.

■ ЭЙНШТЕЙН НЕ МОГ БЕГЛО ГОВОРИТЬ ДО 9 ЛЕТ, ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ ДУМАЛИ, ЧТО ОН УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЙ.

■ ГЕТЕ НЕ ВЫНОСИЛ ЛАЯ СОБАК. А ЕЩЕ ОН МОГ ПИСАТЬ, ТОЛЬКО ЕСЛИ В ЕГО ПИСЬМЕННОМ СТОЛЕ НАХОДИЛОСЬ ГНИЛОЕ ЯБЛОКО.

П	Ф	Б	■	■	Д	А	О	С	И	З	М	■	Х	О
Р	Е	Л	Ь	Е	Ф	■	Р	■	■	Т	■	Ц	И	М	Е	С
О	■	Е	■	Т	■	К	О	В	П	А	К	■	Ы	■	Ы	А
Ф	А	Р	К	О	П	■	В	■	Л	Ж	Е	П	Р	О	Р	О	К
И	■	■	В	Н	У	К	О	В	О	■	Т	■	И	Л	Ь	К	А
Л	О	М	А	К	А	■	С	Е	В	И	Ч	Е	■	Е	■	О	■
А	■	■	Н	А	Н	С	Е	Н	■	В	■	Н	О	Г	А	Т	А
К	■	■	З	■	Т	■	К	А	Б	А	Б	И	■	■	М	■	З
Т	Е	Х	А	С	Ы	■	■	■	■	■	■	С	А	Л	А	Г	А
И	■	Р	■	А	■	■	■	■	■	■	■	Е	■	О	Д	Е	Р
К	В	О	Р	У	М	■	■	■	■	■	■	И	О	Г	У	Р	Т
А	■	М	И	Н	И	■	■	■	■	■	■	■	О	■	А	■	■
■	Р	О	М	А	Н	■	■	■	■	■	■	■	С	В	И	Н	Г
■	■	Т	■	■	О	Т	В	А	Л	■	В	З	М	О	Р	Ь	Е
У	Ж	А	С	■	Т	■	И	О	■	И	О	■	В	■	И	■	■
З	■	■	К	Р	А	С	Н	О	Т	А	Л	■	Т	В	И	С	Т
Б	А	Л	У	Е	В	■	Т	■	О	■	М	Е	Р	И	Н	О	С
Е	■	■	К	А	Р	П	■	Ш	Т	Р	А	Ф	■	З	■	С	■
Ч	Е	Х	О	Л	■	Л	А	У	Р	А	■	Р	Ы	Б	О	Е	Д
К	■	■	Т	И	Х	О	■	Г	О	Т	Ь	Е	■	О	Р	Д	А
А	Г	Л	А	Я	■	Д	Л	А	Н	Ь	■	М	А	Р	К	И	Н

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

НЕ ИДИТЕ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ, КОТОРЫЙ ВЫГЛЯДИТ ХУЖЕ, ЧЕМ ВЫ.

Рассказик

Жена — мужу: «Вася, а купи мне вот эти духи, они с запахом весеннего сада». — «То-то я смотрю, что они стоят, как наш дачный домик вместе с участком!» — «Вася, ну купи, такие сейчас в моде!» — «Ага, чтобы я потом с друзьями в сад на шашлыки поехал и мне постоянно казалось, что ты где-то рядом?»

Мыслишки

УНАС всегда так: двигались в прекрасное далеко, а попали в хреновое поближе.

ИДЕАЛЬНЫЙ распорядок дня лентяя: вот завтра встану пораньше, пообедаю и все доделаю.

САМЫЙ лучший учитель в жизни — опыт. Берет, правда, дорого, зато объясняет доходчиво.

ЕСЛИ из отечественной машины не капает масло, значит, оно закончилось.

СУДЯ по возрастающему количеству женщин за рулем, мужики скоро будут стоять вдоль трассы.

Земляки

Такая история

Сижу в поликлинике, жду своей очереди. Атмосфера напряженная, не до веселья.

И тут вижу — по коридору бредет товарищ из жаркой Африки. Ищет какой-то кабинет. На ломаном русском поспрашивал у больных, не получил вразумительного ответа и горестно примостился на лавочке у одного из кабинетов. Так прошло минут десять. Идет по коридору доктор, африканец вскакивает и с радостью кидается к врачу. А радовался он потому, что доктор был точной его копией, только в халате. На том же плохом русском кричит:

— Эй! Земляк!

Доктор повернулся:

— А ты шо, тоже из Ростова?

— Нэт, я из Зимбабы, — растерялся африканец.

— Какой же ты тогда земляк?! Земляк! Понаезжают тут «земляки», житья от вас нету!

Зимбабвиец пытался что-то сказать, но доктор распсиховался не на шутку и начал уже повышать голос. И тут из какого-то темного угла выдвинулся третий, такой же черненький и губастый.

— Тай шо вы, хлопцы, лаэтесь?! У усих у нас батькы по пальмам скакалы!

Чем закончился разговор, я так и не узнал. Я лежал на полу и плакал от смеха. Весь коридор еще час бился в истерике.

Павел П., Сальск

Ох уж эти детки! — Весёлый случай

Ну, блин, Сидоров!

Школа. Урок географии. Мария Ивановна, учительница, вызывает к доске ученика.

— Так что же ты расскажешь нам о Земле, Сидоров?

— Ну, раньше люди думали, что Земля плоская, как блин.

— Так, а теперь?

— А теперь думают, что она круглая, как арбуз.

— Не думают, а доказали!

— Понял, Марьванна. Раньше люди думали, что Земля плоская, как блин, но потом они перестали думать и доказали, что Земля круглая, как арбуз.

— Думать, Сидоров, люди не перестали!

— Понял, Марьванна. Раньше люди думали, что Земля плоская, как блин, потом они доказали, что Земля круглая, как арбуз, хотя сами думают, что она плоская.

— Нет уж, Сидоров, если доказали, что круглая, то и думать так же надо! Что-то мне плохо стало. Петров, открой, пожалуйста, форточку пошире. А ты, Сидоров, приведи нам какое-нибудь доказательство, что Земля имеет шарообразную форму.

— Ну...

— Воробьев, помоги Сидорову.

— Если двигаться вдоль земной поверхности в одном направлении, то вернешься на то же самое место. Например...

— Так это, Марьванна, я знаю! Мы с дедом этим летом ходили в лес по грибы. Шли все время прямо, а пришли на то же самое место. Правда, дед сказал, что это леший водит.

— Нет никакого лешего, Сидоров! С компасом надо ходить! Север — юг, запад — восток. Продолжай, Воробьев.

— Например, если сесть в самолет и лететь все время прямо и прямо, никуда не отклоняясь, то мы вернемся на то же место, откуда прилетели. Из этого следует вывод, что...

— Так какой же из этого следует вывод, Сидоров?

— Из этого следует вывод, Марьванна, что Земля появилась раньше других планет.

— О Господи! С чего бы это?!

— Потому что первый блин всегда комом.

— Ну, блин, Сидоров!..

Сергей Савченков

Рассказик

ФИЛАРМОНИЯ. ИДЕТ КОНЦЕРТ. КОНФЕРАНСЬЕ ОБЪЯВЛЯЕТ: «БЕРТА ГИНЗБУРГ... КАПРИЗ №23».

ТИХИЙ ГОЛОС ИЗ ЗАЛА: «ДА ЧТОБ Я ТАК ЖИЛА, ОНА СВОИ КАПРИЗЫ ЕЩЕ И НУМЕРУЕТ!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Гектар. 4.Чардаш. 7.Творец. 9.Упаковка. 12.Болванка. 15.Корица. 17.Осколок. 18.Ламаизм. 19.Арбуз. 20. Лихо. 21.Донжуан. 22.Винодел. 24.Знакомец. 25.Реклама. 28.Колосок. 31.Трасса. 34. Иерарх. 37.Разбой. 38.Испарина. 39.Отпрыск. 41.Регалия. 44.Автобаза. 46.«Крайслер». 47.Барбарис. 48.Китаянка. 49.Стремя. 51. Стопор. 53.Древко. 56.Хамса. 57.Кража. 58. Кирка. 59.Небеса. 60.Жатка. 61.Саки. 62. Лупа. 63.Гумус. 65.Ладоши. 66.Полок. 68.Оброк. 69.Нытье. 70.Облава. 73.Неделя. 76.Сейнер. 77.Распорка. 78.Свойство. 80.Салехард. 82.Дробовик. 83.Амнезия. 85.Ривьера. 88. Графство. 90.Курсив. 91.Джонка. 92.Катион. 94.Лакомка. 96.Аритмия. 98.Кейптаун. 100. Шоколад. 102.Лодочки. 103.Автол. 104. Жако. 105.Миронов. 107.Галушки. 110.Ростра. 111.Шовинист. 113.Снегопад. 115.Маркер. 116.«Аврора». 117.Арония.

По вертикали: 1.Гаучо. 2.Кварк. 3.Ров. 4. Чал. 5.Денди. 6.Штамм. 8.Огрызок. 10.Оплеуха. 11.Кукан. 13.Орлов. 14.Виминал. 15.Кабинет. 16.Агилера. 21.Дервиш. 23.«ЛУКойл». 26.Каретка. 27.Махры. 29.Овраг. 30.Субтитр. 32.Репетитор. 33.Свинарник. 35.Дикарка. 36. Карабах. 40.Росомаха. 42.Арбитраж. 43.Акустик. 45.Острота. 50.Реприманд. 52.Почтальон. 53.Данилко. 54.Воевода. 55.Окалина. 63.Гимназ. 64.Согласие. 66.Перечень. 67. Коррида. 71.Бастонада. 72.Воровство. 74.Бродяга. 75.Раскрой. 79.Обморок. 81.Агроном. 84.Зевок. 86.Вздор. 87.Околыш. 89. Салями. 92.Квестор. 93.Неудача. 95.Меланин. 97.Индолог. 99.Пилястр. 101.Давос. 102.Логан. 105.Мышца. 106.Ровер. 108.Шопен. 109. Иудея. 112.Ида. 114.Ежа.

Гороскоп с 6 по 19 ноября

Осенью надо баловать себя

ОВЕН Верьте в судьбу, в звезды, которые вас ведут, в ангелов, которые охраняют, и в себя. Судьба — это коридор, не тупик. А значит, всегда есть выход. Старайтесь не ошибиться на поворотах и не сбиться с пути. Избегайте стрессов — это первопричина гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность. Встали утром — улыбнитесь. Просто так! И мир покажется краше!

ТЕЛЕЦ В семье наступит полная гармония. Не огорчайтесь по пустякам, не раздражайтесь и не срывайтесь на окружающих. Чтобы не расклеиться с началом холодов, разотрите несколько ягод калины с медом, добавьте стакан кипяченой воды и 1-2 чайн. ложки яблочного уксуса и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до или через 30 минут после еды.

БЛИЗНЕЦЫ Осенью надо баловать себя чем-то вкусненьким и приятным глазу. Первого должно быть поменьше, а второго — побольше. Тогда ваша душа не зачахнет от тоски и серости. Самый полезный для вас осенний плод — айва. Это кладезь витаминов и микроэлементов. Не забудьте и про китайский лимонник. Лучше всего его медленно разжевывать, запивая зеленым чаем.

РАК В вашу жизнь могут вернуться давно забытые люди. Но не всегда это возвращение будет радовать. Тут важно понять, какие нерешенные в прошлом вопросы присылают приветы, и попытаться закрыть тему. Ведь важней всего погода в доме, а не на улице.

ЛЕВ Побольше уверенности в себе, и тогда горы, которые в прошлом не удалось свернуть, можно будет просто перелететь! О здоровье: пусть на вашем столе будут блюда из болгарского перца, тыквы и других ярких овощей и фруктов. Они помогут справиться с плохим настроением благодаря радостному цвету.

ДЕВА Вы сами придумываете себе проблемы, преграды, комплексы и рамки. Освободите себя, вдохните полной грудью — поймите, что можете все! Было бы желание! И еще: осенью важно высыпаться, иначе организм начнет накапливать усталость. Сон до полуночи — самый полезный. Этой привычке не изменяйте не только осенью, но и весь год.

ВЕСЫ Реже включайте радио и смотрите телевизор. Лучше вслушивайтесь в музыку природы — в голос ветра или ритм дождя. Сделайте вдох и выдох и слушайте, какое послание адресовала вам природа, и непременно получите важные для вас знаки. Кроме того, стабильнее станет давление — это крайне важно осенью, когда погода преподносит сюрпризы.

СКОРПИОН Может навалиться банальная лень, которую вы стыдливо прикроете больничным: дескать, нездоровится, нужно отдохнуть... Ну и отдыхайте на здоровье! Слушайте музыку, смотрите любимые фильмы, читайте газету «Айболит»... А заболеть всегда успеете.

СТРЕЛЕЦ Усвойте простую, но важную истину: как утром вы выбираете одежду, так и эмоции надо выбирать: самые радостные и яркие. Да-да, свое настроение вы создаете сами. Гоните плохие мысли, избегайте споров, тем более скандалов. Берегите нервы — они вам еще пригодятся.

КОЗЕРОГ Чаще произносите слово «здравствуйте». Говорите его даже незнакомым, но приятным людям. Ведь это такое потрясающее слово: вроде ты приветствуешь человека, а на самом деле желаешь ему здоровья. И еще щелкайте семечки подсолнечника — они поднимают настроение.

ВОДОЛЕЙ Не начинайте ничего нового — переждите. А вот мечтать не возбраняется. Мечты, разумеется, должны быть светлыми. О здоровье: постарайтесь не застудить уши. На всякий случай рецепт: разомните зубчик чеснока, капните 3 капли камфорного масла, заверните смесь в марлю и вставьте в слуховой проход. Держите до ощущения жжения.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

РЫБЫ Запомните: никто никому ничего не должен. Умейте признавать свои ошибки и прощать чужие. Увидите, как жить станет легче. Если вдруг заложит нос, помогут капли из обычного зеленого чая: 1 чайн. ложку сухой заварки залейте 1 стаканом кипятка, подождите, пока настоится и остынет, процедите. Закапывайте в ноздри так, чтобы слизистая обильно промывалась раствором. Процедуру нужно проводить 6-8 раз в день.

В следующем номере читайте:

✓ **Ещё та проблема**
КРИВЫЕ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ.

✓ **Думай, думай**
НЕ ПОРА ЛИ ПОСЕТИТЬ ПРОКТОЛОГА?

✓ **Уроки жизни**
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА УЧИМСЯ ГЛОТАТЬ.

Экстракт "Larix Sibirica биоинтенсив" (Лиственница Сибирская) содержит в своем составе 17 природных компонентов. За основу экстракта взят древний рецепт алтайских знахарей, которые варили на огне свои бальзамы. Высокая температура при варке пагубно воздействовала на часть витаминов и других ценных веществ из состава используемых растений. Поэтому перед технологами нашего завода стояла задача сохранить полезные вещества из каждого растения. Решение было найдено благодаря использованию современной методики низкотемпературной вакуумной экстракции, когда из 5 кг готового сырья получается 1 кг экстрактов.

Действие компонентов из состава экстракта благотворно влияет на состояние сосудов и капилляров, нормализацию кровообращения и давления, уровня холестерина и сахара в крови, водно-солевого баланса в организме и улучшение обмена веществ. Может оказывать положительное влияние при воспалительных процессах в организме.

ВНИМАНИЕ!

Завод-производитель «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» проводит акцию «ОЩУТИТЕ РАДОСТЬ ЖИЗНИ!» и ДО 30 НОЯБРЯ дарит ВСЕМ ПОДАРКИ!!!

ОСНОВНЫЕ ЭКСТРАКТЫ ИЗ СОСТАВА:
- Лиственница сибирская
- Дигидрокверцетин
- Пустырник
- Софора
- Левзея
- Бадан

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

ОТМЕТЬТЕ, С ЧЕМ ВЫ ЗНАКОМЫ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ:
- ☐ скачки давления
- ☐ головокружения, шумы в голове, головные боли
- ☐ ухудшение памяти, зрения, слуха
- ☐ метеозависимость
- ☐ нарушение кровообращения конечностей
- ☐ повышенный уровень сахара в крови
- ☐ отеки и потливость
- ☐ мышечные боли и судороги
- ☐ проблемы с пищеварительной системой
- ☐ апатия, стрессы, чувства тревожности и страха, повышенная раздражительность
- ☐ сниженный иммунитет, частые простуды

ЕСЛИ ЧИСЛО ВАШИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ БОЛЬШЕ 5, ТО ЗВОНИТЕ НАМ – РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

1кг экстрактов = 5 кг трав

WWW.ZS-ALTAY.RU

1 ПОЗВОНИТЕ по номеру: 8 800 100-24-91 (звонок бесплатный)

2 НАЗОВИТЕ КОД АКЦИИ: 0818

3 ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО пробный курс «Лиственница Сибирская»

4 УЗНАЙТЕ, как БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ две ПОЛНОЦЕННЫХ упаковки

УСПЕЙТЕ ДО 30 НОЯБРЯ 2019 г.

001434

ИП Куликова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779, 410516, Саратовская область, Саратовский р-н, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, 28/13 «Ларикс Сибирика - Биоинтенсив», экстракты трав. ЕАЭС N RU Д-RU.СП-29.В.00488/19 Larix Sibirica – патентное название Лиственницы Сибирской. Рекомендуется прохождение хотя бы одного полноценного курса в год. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ *Сроки проведения с 30.10. по 30.11.2019 г. Подробности акции: правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 Реклама

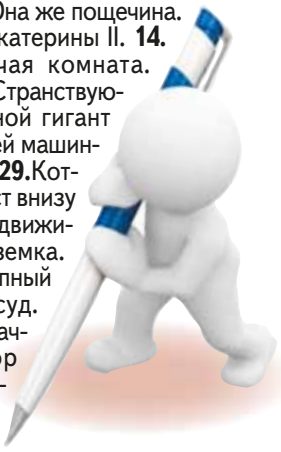
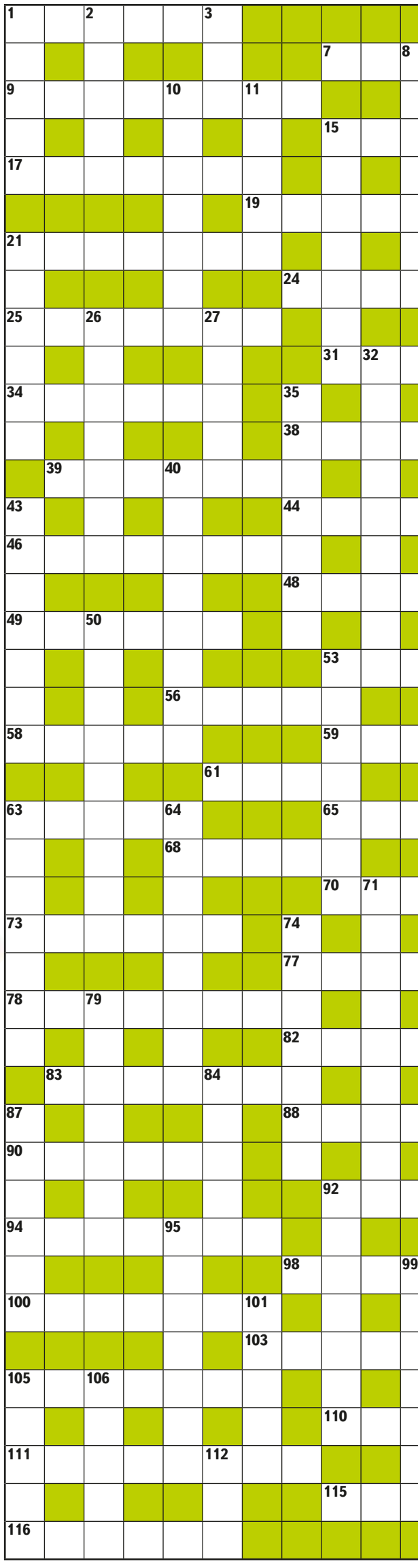
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **122519** экз. Заказ **1687**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 30.10.2019 г.
Дата выхода в свет 30.10.2019 г. Подписано в печать 23.10.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 141 519 экз. Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Сто соток. **4.**Венгерский танец. **7.**Автор, создатель. **9.**Целлофан для товарного вида. **12.**Металлическая заготовка. **15.**Пряность для сдобных булочек. **17.**Кусок разбитой тарелки. **18.**Форма буддизма родом из Тибета. **19.**Полосатый толстяк с бахчи. **20.**Беда, которая отвешивается фунтами. **21.**Бабник высокопарно. **22.**Производитель шампанского. **24.**Почти приятель. **25.**Коммерческий клип на ТВ. **28.**«Русское поле, я твой тонкий ...». **31.**Линия полета самолетов. **34.**Священнослужитель в сане епископа. **37.**Бандитское нападение. **38.**Капельки на лбу от духоты. **39.**Побег или потомок. **41.**Символ монаршей власти. **44.**Ночлежка для грузовиков. **46.**Американская автомобилестроительная компания. **47.**Красные ягодки в плов. **48.**Гражданка, живущая в Пекине. **49.**Часть сбруи. **51.**Деталь-фиксатор. **53.**Палка флага. **56.**Мелкая морская рыбешка. **57.**Преступление со взломом и без. **58.**Инструмент горняка. **59.**Фильм «...обетованные». **60.**Машина-косилка. **61.**Здравница с грязями в Крыму. **62.**Линза в оправе. **63.**Плодородный слой почвы. **65.**Генератор оваций. **66.**Лежанка в парной. **68.**Натуральный налог на Руси. **69.**Слезливые жалобы. **70.**Оцепление криминальной малины. **73.**Продолжительность Масленицы. **76.**Рыболовное судно. **77.**Брус, всунутый для устойчивости. **78.**Характерное качество, особенность. **80.**Столица Ямало-Ненецкого АО. **82.**Охотничье ружье. **83.**Потеря памяти. **85.**Лазурный Берег Франции. **88.**Губерния в Англии. **90.**Наклонный шрифт. **91.**Китайский парусник. **92.**Положительно заряженная частица. **94.**Любитель вкусно поесть. **96.**Сбой в работе сердца. **98.**Город-порт в ЮАР. **100.**Сладости в плитках. **102.**«Нетонущие» туфли. **103.**Смазочное масло из нефти. **104.**Попугай-полиглот. **105.**Геша в «Бриллиантовой руке». **107.**Украинское кушанье. **110.**Фигура на носу судна. **111.**Ярый националист. **113.**Обильные зимние осадки. **115.**Фломастер для пометок. **116.**Крейсер — символ революции. **117.**Черноплодная рябина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Пастух в Южной Америке. **2.**Составная часть адрона. **3.**Канал, защищающий замок. **4.**Верблюжий кумыс. **5.**Щеголь времен Онегина. **6.**Культура вирусов. **8.**Несъедобный остаток яблока. **10.**Она же пощечина. **11.**Бечева для улова. **13.**Фаворит Екатерины II. **14.** Один из холмов Рима. **15.**Рабочая комната. **16.**Кристина в мире поп-музыки. **21.**Странствующий монах на Востоке. **23.**Нефтяной гигант России. **26.**Подвижная часть пишущей машинки. **27.**Бахрома на джинсах (разг.). **29.**Котлован — творение природы. **30.**Текст внизу кадра. **32.**Домашний учитель. **33.**Недвижимость хавроньи. **35.**Нелюдимая туземка. **36.**Нагорный ... в Закавказье. **40.**Крупный хищник из куньих. **42.**Третейский суд. **43.**Слухач среди подводников. **45.**Удачная фраза шутника. **50.**Выговор (устар.). **52.**Печкин по роду деятельности. **53.**Верка Сердючка по паспорту. **54.**Должность Мороза в дозоре. **55.**Окисел на поверхности металла. **63.**Спортсмен на коне. **64.**Совпадение мнений. **66.**Список по ранжиру. **67.**Бой тореадора с быком. **71.**Битье палками по пяткам. **72.**Промысел нечистого на руку. **74.**Вольный странник. **75.**Портновская работа ножницами. **79.**Внезапная потеря чувств. **81.**Ученый земледелец. **84.**Глубокий вдох перед сном. **86.**Глупость, что молоть можно. **87.**Ободок фуражки. **89.**Сыровяленая колбаса со специями. **92.**Древнеримский казначей. **93.**Обычное событие в жизни бедолаги. **95.**Пигмент брюнета. **97.**Спец по стране Ганди. **99.**Выступ в стене в виде колонны. **101.**Горнолыжный курорт в Швейцарии. **102.**Модель «Рено». **105.**Бицепс либо трицепс. **106.**Аппарат, передвигающийся по Марсу. **108.**Музыкальный гений Польши. **109.**Царство Ирода. **112.**Танцовщица Рубинштейн. **114.**Кормовая культура.